

المركز القومى للبحوث التربوية والتنمية

تقنين معايير للياقة البدنية للتلميذ المصرى

رئيس الفريق البحثى
أ.د. مجدى عبد النبى هلال
رئيس شعبة بحوث الأنشطة التربوية
ورعاية الموهوبين

إشراف عام
أ.د. نادية جمال الدين
مدير المركز

القاهرة - ٢٠٠٣

مقدمة

انطلاقاً من جهود الدولة الرامية إلى تطوير التعليم وتجويده لمواكبة التطورات العالمية ، وباعتبار التعليم الابتدائى اللبنة الأساسية فى الهرم التعليمى ، ولأن الأنشطة التربوية جزءاً مكملاً للتربية الحديثة المتكاملة ، تسعى وزارة التربية والتعليم جاهدة بكافة مؤسساتها - المنوط بها هذا التطوير - لخلق أجيال قادرة على مواجهة تحديات المستقبل تملك من القوة العقلية والنفسية والاجتماعية والبدنية ما يجعلهم مواطنين صالحين .

وفى إطار هذه الجهود قام المركز القومى للبحوث التربوية والتنمية بإعداد هذا البحث بعنوان : " تقنين معايير للياقة البدنية للتلميذ المصرى " أجرى من خلاله مجموعة من الاختبارات على عدد (٣١٨٨) تلميذاً وتلميذة بالصفوف الخمسة لبعض مدارس المرحلة الابتدائية فى محافظات القاهرة والجيزة والشرقية وضعت على ضوء نتائجها معايير للياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية .

ونأمل أن تكون هذه المعايير مرشداً للقائمين على النشاط الرياضى بهذه المرحلة وبداية لوضع معايير للياقة البدنية لطلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية .

كما نأمل أن تكون هذه المعايير قريبة الصلة بمعايير الجودة الشاملة .

مدير المركز

أ.د. نادية جمال الدين

تقديم

تحرص الإدارة التعليمية على تطوير التعليم وتحقيق أهداف الجودة فى كافة مجالاته ، ولأن تحقـــيق هــذه الاستراتيجية يستلزم وجود مؤشرات موضوعية تسهم فى التعرف على الواقع وتقويمه ؛ كان من الضرورى السعى نحو إعداد مثل هذه المؤشرات .

وتمثل المعايير أحد المؤشرات الهامة التى يمكن الاعتماد عليها فى التقويم فى المجال الـــتربوى بعامـــة وفى مجال الأنشطة التربوية بخاصة ؛ حيث تلعب دوراً هاماً على مستوى التشـــخيص والاكتشاف والتوجيه الموضوعى الذى تفتقده هذه الأنشطة بالمدارس فى الوقت الحالى .

لذلك يمثل هذا البحث أحد الخطوات الضرورية على طريق إعداد معايير للياقة البدنية للتلامـــيذ بمصـــر . حيث تم إعداد تلك المعايير على (٣١٨٨) تلميذ وتلميذة من (١٥) إدارة تعليمية بمديريات القاهرة والجيزة والشرقية .

ويـــرجع الفضل فى إنجازه بعد الله – سبحانه وتعالى – إلى الأستاذة الدكتورة / مدير المركـــز التى رحبت بفكرته وقامت بتذليل كل الصعاب فى سبيل تسهيل مهمة الفريق البحثى التنفيذية .

وتجـــدر الإشـــارة إلى أن هذا البحث كان ثمرة لتعاون ثلاث هيئات هى المركز القومى للبحوث التربوية والتنمية ووزارة التربية والتعليم والهيئة العامة للتأمين الصحى .

وإنى لأتوجه بعميق الشكر إلى كل من ساهم واشترك فى إخراج هذا البحث إلى الواقع وأخص بالذكر السيدة / فاطمة محمد فخرى – سكرتيرة الشعبة التى تطوعت بإدخال بيانات العينة التى بلغت أكثر من (٢٠,٠٠٠) بيان تم إجراء المعالجة الإحصائية لها لإعداد المعايير بالبحث .

وأخيراً أرجو من الله أن تتحقق الفائدة المنشودة من هذا العمل وأن يتم إعداد المعايير لكافة التلاميذ بمصر فى المستقبل القريب .

رئيس الشعبة

أ.م.د. مجدى عبد النبى هلال

ملخص بحث

" تقنين معايير اللياقة البدنية للتلميذ المصرى "

يهــدف البحث إلى تقنين مجموعة اختبارات للياقة البدنية وإعداد معايير للأداء عليها للتلمــيذ المصرى ، وحيث إنه لم يسبق إعداد مثل هذه المعايير من قبل فى البيئة المصرية فإنـــه مـــن المنطقى أن تقتصر حدود البحث الحالى على المرحلة الابتدائية حتى يمكن رصد الواقع ومتابعة التغير الذى قد يطرأ على التلاميذ فى المراحل الدراسية التالية .

ونظـــراً للطبيعة الاستكشافية للبحث تم استخدام المنهج الوصفى حيث إنه مناسب لها ويحقق أهداف البحث .

وتجـــدر الإشـــارة إلى أن البحث قد اشتمل على عينات للتجارب الاستطلاعية بلغ عدد التلامـــيذ بها (٨٩٠) تلميذ وتلميذة من الصفوف الخمسة بالمرحلة الابتدائية بمديرية الجيزة التعليمـــية ، كمـــا اشـــتمل البحث أيضاً على عينة للمعايير بلغ عدد أفرادها (٣١٨٨) تلميذ وتلمـــيذة يمـــثلون (١٥) إدارة تعليمية بكل من مديريات القاهرة والجيزة والشرقية ، وهذا العدد يمثل نسبة (٤,٦%) من جملة التلاميذ بمجتمع البحث .

وقـــد اســـتخدم فى جمع بيانات البحث (٦) اختبارات تمثل (٥) مكونات للياقة البدنية وذلـــك مـــن أصـــل (١٦) اختـــباراً تم ترشيحها وإجراء التجارب الاستطلاعية عليها ، حيث أجريـــت المعالجـــة الإحصائية للبيانات بالبحث باستخدام كل من الوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء ومعامل الارتباط وتحليل التباين وأيضاً الرتب الإرباعية والدرجات التائية .

وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق فى الأداء على الاختبارات بين التلاميذ بكل صف بالمديـــريات التعليمية الثلاث التى تشتمل عليها العينة . لذلك تم إعداد المعايير للتلاميذ بكل مديـــرية بشـــكل مســـتقل بحيث تشمل معايير للبنات ومعايير للبنين بكل صف من الصفوف الدراسية بالمرحلة الابتدائية .

الفريق البحثى

الباحث الرئيسى :

أ.م.د/ مجـدى عبـد النبى هلال	رئيس شعبة بحوث الأنشطة التربوية ورعاية الموهوبين

مستشار البحث :

أ.د/ محمـد صبحى حسـانيـن	عميد كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم – جامعة حلوان

أعضاء الفريق البحثى :

د/ عزت عرفـة أحمـد عيسـى	أستاذ باحث متفرغ بشعبـة بحـوث الأنشطة التربوية ورعاية الموهوبين
د/ هـدى شـوقـى	باحث بشعبة بحوث تطوير المناهج
د/ انتصـار محمـد علـى	باحث بشعبـة بحـوث المعلـومات
د/ دلال فتحـى عيـد	باحث بشعبة بحوث الأنشطة التربوية ورعاية الموهوبين
أ/ محمـد غـازى الدسوقـى	باحث مساعد بشعبة بحوث الأنشطة التربوية ورعاية الموهوبين
أ/ نهـال حلمـى عبـد الجـواد	باحث معـاون بشعبة بحوث الأنشطة التربوية ورعاية الموهوبين
أ/ أكرم إبراهيم السيـد قحـوف	باحث معـاون بشعبة بحوث الأنشطة التربوية ورعاية الموهوبين
أ/ إيمان علـى محمـد متـولى	باحث معـاون بشعبة بحوث الأنشطة التربوية ورعاية الموهوبين
أ/ أيمـن عيـد بكـرى	باحث معاون بشعبة بحوث تطوير المناهج

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

تابع : قائمة الجداول

تابع : قائمة الجداول

تابع : قائمة الجداول

ج‌ج : قائمة الجداول

ثانياً : قائمة الجداول

ج‌ج : قائمة الجداول

تابع : قائمة الجداول

جـ : قائمة الجداول

تابع : قائمة الجداول

جـ : قائمة الجداول

تابع: قائمة الجداول

حج : قائمة الجداول

تابع : قائمة الجداول

تابع: قائمة الجداول

تابع : قائمة الجداول

جـ : قائمة الجداول

ججـ : قائمة الجداول

تابع : قائمة الجداول

جـ : قائمة الجداول

تابع : قائمة الجداول

تابع : قائمة الجداول

تابع : قائمة الجداول

تابع : قائمة الجداول

جـ : قائمة الجداول

تابع : قائمة الجداول

تابع : قائمة الجداول

تابع : قائمة الجداول

تابع : قائمة الجداول

الإطار العام للبحث

- مقدمة .
- مشكلة البحث .
- أهداف البحث .
- أهمية البحث .
- حدود البحث .

مقدمة :

يعـد مصـطلح اللياقة البدنية من مصطلحات التربية البدنية ذات الانتشار الواسع بين الـناس علـى اختلاف ثقافاتهم وطبقاتهم الاجتماعية ، وقد يرجع ذلك لارتباطه فى الأذهان بالقدرة على إنجاز الواجبات البدنية بكفاءة .

وفـى واقـع الأمر فإن اللياقة البدنية هى إحدى مكونات اللياقة الشاملة التى تتضمن اللـياقة العقلـية والوجدانـية والاجتماعية ، التى تهدف إلى تكوين المواطن الصالح وبنائه وإعداده للقيام بدور إيجابى فى خدمة وطنه ، ويقترح صبحى حسانين تعريف اللياقة البدنية بأنها " كفاءة البدن فى مواجهة متطلبات الحياة " (١٤ : ٣٦) .

وتحظـى اللـياقة البدنـية بما تشتمل عليه من مكونات باهتمام الدول المتقدمة حيث تضـعها إنجلـترا والولايـات المتحدة وكندا ضمن الأولويات التى تسعى التربية البدنية إلى تحقـيقها (١٣ : ٣١) ، ويـرجع ذلـك إلى ما تشير إليه العديد من البحوث وتؤكده نتائج الدراسات من علاقة قوية بين اللياقة البدنية ومجالات الحياة وجوانبها المختلفة .

ففى مجال العمل والإنتاج تشير الدراسات إلى أن العمال الذين يمارسون أنشطة بدنية يقومـون بإنجـاز أعمالهم دون شعور بالتعب أو الملل كما يتميز إنجازهم بالجودة من حيث الكيف وأيضاً الوفرة من حيث الكم (١٣ : ٣٧) .

وقـد أوضـحت نتائج دراسة أجريت فى البيئة المصرية أن عدم الاهتمام بالممارسة الرياضـية يؤدى إلى ارتفاع معدلات الفقد الإنتاجى وأن ممارسة الرياضة يساعد على زيادة كفاءة العاملين وإطالة عمرهم الإنتاجى (١٣ : ٢٣٥) .

وفـى مجال التحصيل الدراسى تشير إحدى الدراسات ، إلى أن اللياقة البدنية تعد من العوامل الهامة التى تساعد على تحقيق تقدم فى المستوى الدراسى (٤ : ٣٩) .

وفـيما يـتعلق بالذكاء أوضحت نتائج دراسة صبحى حسانين (١٩٧٣) وجود علاقة طـردية بيـن الذكـاء وبين بعض مكونات اللياقة البدنية ، كما أثبت تيرمان Terman فى دراسـته أن الطفـل الذكى يتميز عن أقرانه فى الطول والوزن وسعة الرئتين وأيضاً عرض الكتفين وقوة العضلات .

مشكلة البحث :

يلعــب الــتقويم دوراً هاماً فى التشخيص ، وذلك من خلال تحديد الوضع الراهن لأداء الفرد البدنى أو المهارى أو الخططى بهدف التعرف على نواحى القوة وجوانب الضعف التى يتميز بها هذا الأداء مما يساعد على وضع البرامج التدريبية والعلاجية المناسبة .

كمــا يســهم الــتقويم فى عمليات التوجيه والإرشاد من خلال تعريف الفرد بإمكاناته وقدراته واستثمار هذه الإمكانات بصورة تحقق له أقصى استفادة من هذه الإمكانات .

ولا يقتصــر دور التقويم على ذلك فحسب بل يمتد ليسهم فى التنبؤ والتوقع المستقبلى لمســتوى الأفراد وقدرتهم على الإنجاز ، وذلك من خلال مقارنة أداء الأفراد ببعض المحكات المستخدمة فى هذا المجال .

وتعــد المعايــير من الوسائل الشائعة الاستخدام فى التقويم وذلك لأنه يمكن بواسطتها تحقيق الهدف منه وهو الحكم على جودة الأداء فى ضوء مؤشرات موضوعية (٥: ٢٦) .

وتعتبر المعايير الوطنية أكثر المعايير أهمية فى مجال اللياقة البدنية بعامة وفى مجال اللــياقة البدنية للتلاميذ بخاصة ، حيث يمكن من خلالها مقارنة أداء التلميذ بأداء زملاء له على المستوى الوطنى بما يتيح تقويم الجوانب المختلفة من العملية التعليمية التى تشمل كل مــن التلميذ والمعلم والمحتوى التعليمى والتوجيه التربوى وبهذا يمكن التحقق من الجدوى التربوية والاقتصادية للجهود التى تبذل فى مجال اللياقة البدنية .

ويوضح الاستعراض المرجعى للدراسات والبحوث التى أجريت فى مجال إعداد معايير اللــياقة البدنــية بمصــر (١٥) (٤) (٨) ، عدم توافر معايير مقننة على عينات كبيرة العدد بعامـــة وأيضاً عدم توافر معايير للياقة البدنية للتلاميذ بالصفوف الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية بخاصة .

وحيث إن تلاميذ المرحلة الابتدائية يمثلون البداية المنطقية لأى عمليات خاصة بإعداد المعايــير لأنـــه يمكن من خلال ما تسفر عنه البيانات التعرف على حالتهم الراهنة ومتابعة تقدمهــم فى المراحل التعليمية التالية ولأن الدراسات والتجارب فى مجال إعداد المعايير قد أشـــارت إلـــى وجود فروق فى معايير اللياقة البدنية بين تلاميذ الصفوف الدراسية بالمرحلة التعليمية الواحدة ، كما أشارت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث بكل صف من الصفوف بكل مرحلة (٤) (١٥) .

لهذا يمكن تحديد مشكلة البحث فى محاولة الإجابة على السؤال الرئيس التالى :

- ما معايير اللياقة البدنية للتلاميذ بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى ؟

ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة التالية :

- ما معايير اللياقة البدنية للتلميذات بالصف الأول بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى ؟
- " " " " للتلاميذ بالصف الأول بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى ؟
- " " " " للتلميذات بالصف الثانى بالحلقة الأولى بالتعليم الأساسى ؟
- " " " " للتلاميذ بالصف الثانى بالحلقة الأولى بالتعليم الأساسى ؟
- " " " " للتلميذات بالصف الثالث بالحلقة الأولى بالتعليم الأساسى ؟
- " " " " للتلاميذ بالصف الثالث بالحلقة الأولى بالتعليم الأساسى ؟
- " " " " للتلميذات بالصف الرابع بالحلقة الأولى بالتعليم الأساسى ؟
- " " " " للتلاميذ بالصف الرابع بالحلقة الأولى بالتعليم الأساسى ؟
- " " " " للتلميذات بالصف الخامس بالحلقة الأولى بالتعليم الأساسى؟
- " " " " للتلاميذ بالصف الخامس بالحلقة الأولى بالتعليم الأساسى ؟

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تقنين معايير للياقة البدنية للتلاميذ والتلميذات بالصفوف الخمسة الأولى من مرحلة التعليم الأساسى .

أهمية البحث :

١- تشخيص الحالة الراهنة للياقة البدنية للتلاميذ بالصفوف الخمسة الأولى من مرحلة التعليم الأساسى بأسلوب موضوعى يستخدم فيه الرتب والدرجات .

٢- توفير محتوى مقنن من الاختبارات البدنية يمكن الاستعانة به فى إعداد تمرينات تساعد على تطوير اللياقة البدنية للتلاميذ بالمرحلة الابتدائية .

٣- توفير اختبارات مقننة يمكن استخدامها فى اكتشاف التلاميذ الموهوبين والمتميزين رياضياً .

٤- توفير قاعدة بيانات يمكن فى ضوئها مقارنة مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ المصرين بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى بنظرائهم فى الدول الأخرى وأيضاً متابعة تقدم التلاميذ فى المراحل التعليمية التالية .

حدود البحث :

يقتصـــر البحـــث علـــى تلامـــيذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى بكل من محافظات القاهرة والجيزة والشرقية حيث تتميز هذه المحافظات بالكثافة العددية للتلاميذ وأيضاً تمثيلها لكل من الوجهين البحرى والقبلى والعاصمة .

الإطار النظرى للبحث

أ - الأدبيات فى مجال اللياقة البدنية .

- تقديم .
- أهمية اللياقة البدنية للنشاط الرياضى .
- مفهوم وتعريف اللياقة البدنية .
- خصائص اللياقة البدنية .

مكونات اللياقة البدنية :

- القوة العضلية .
- الجلد العضلى
- الجلد الدورى التنفسى .
- المرونة .
- الرشاقة .
- السرعة .

التقسيمات الفسيولوجية لمكونات اللياقة البدنية .

الخصائص البدنية المميزة للمراحل السنية من ٦ : ١٨ سنة .

المعايـــير .

التقنيين .

ب- الدراسات فى مجال اللياقة البدنية :

أولاً : الدراسات العربية .

ثانياً : الدراسات الأجنبية .

أ - الأدبيات فى مجال اللياقة البدنية :

تقديم :

تعتـــبر اللـــياقة البدنية إحدى مكونات اللياقة الشاملة والتى تتضمن اللياقة العقلية ، واللياقة النفسية ، واللياقة الوجدانية ، واللياقة الاجتماعية ... وغيرها .

وتمـــثل اللـــياقة البدنية قاعدة أساسية للأداء الرياضى فى مجالى الرياضة التنافسية والرياضـــة مـــن أجـــل الصحة ، مما جعلها تستحوذ على مكانة متميزة لدى المختصين ، ومصـــطلح اللياقة البدنية من أكثر المصطلحات المتداولة فى الساحة الرياضية ، ليس على مستوى المتخصصين فى هذا المجال فقط ، بل امتد إلى مناقشات عامة الناس ، وصار من أهم ما يتميز به عصر التكنولوجيا أن اللياقة البدنية أصبحت مطلباً أساسياً للفرد العادى فى مواجهـــة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التى يقوم بها الإنسان وانتشار أمراض المدنية الحديثة كأمراض القلب وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والسمنة والمشكلات المترتبة عليها .

ولـــم تـ ـد اللياقة البدنية هدفاً يسعى لتحقيقه الرياضيون وحدهم ، بل أصبحت هدفاً لتحقيق الصحة من أجل حياة أفضل للإنسان .

أهمية اللياقة البدنية للنشاط الرياضى :

" تلعـــب اللـــياقة البدنية دوراً أساسياً فى ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها ويخـــتلف حجـــم هـــذا الـــدور وأهميته طبقاً لنوع النشاط وطبيعته ، كما يختلف نوع اللياقة البدنية من لعبة لأخرى ، وهذا ما يعرف باللياقة البدنية الخاصة " (١٧: ٢٩) .

ولقـــد اتفقـــت آراء معظم علماء التدريب الرياضى على أن اللياقة البدنية العامة هى المكـــون الأساسى الذى يبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف (بالفورمة الرياضيـــة) ، ويشبه البعض اللياقة البدنية فى الأنشطة الرياضية بأساس البيت الذى يمثل الدعامة الأساسية له ، وهكذا تكون اللياقة البدنية بالنسبة للنشاط الرياضى ، العمود الفقرى والقـــاعدة العريضـــة الـــتى لا تقبل مجرد المناقشة حول أهميتها ، لأن أهميتها أصبحت من المسلمات الأساسية فى التربية الرياضية .

لذلـــك فـــإن معظم علماء التربية البدنية قد وضعوا اللياقة البدنية كهدف أول للتربية البدنية .

مفهوم وتعريف اللياقة البدنية :

كمـــا ســـبق أن أوضـــحنا أن اللياقة البدنية مكون من مكونات اللياقة الشاملة للفرد . كاللياقة العقلية ، واللياقة النفسية ، واللياقة الوجدانية ، واللياقة الاجتماعية وغيرها . لذلك فقـــد ظهرت تعريفات عديدة للياقة البدنية تعتبر جميعها مكملة لبعضها البعض بحيث تعطى فى النهاية مفهوماً متكاملاً للياقة البدنية .

" ولقد قامت منظمة الصحة العالمية للياقة البدنيـــة بتعـــريـــف اللياقـــة البدنية بأنها: المقدرة على أداء عمل عضلى على نحو مُرض " .

ويـــتجه بعض العلماء فى تعريفهم للياقة البدنية إلى التركيز على الجانب الفسيولوجى حيـــث يعـــرف " فوكـــس وآخـــرون Fox et al ١٩٨٧ اللـــياقة البدنـــية بأنها : الكفاءة الفسيولوجية أو الوظيفية التى تسمح بتحسين نوعية الحياة .

ويستطرد البعض الآخر فى تفاصيل الجانب الفسيولوجى للياقة البدنية ، حيث يعرفها " زاكســـتون Thaxr on " بأنها : مقدرة أجهزة الجسم وخاصة الأجهزة : الدورى والتنفسى، والعضلى والهيكلى – على العمل عند المستوى المثالى .

ويـــبرز تركـــيز بعض التعاريف على الربط بين اللياقة البدنية وظروف الحياة العامة حيـــث يعـــرفها " لامـــب Lamb ١٩٨٤م " بأنها : " القدرة على مواجهة التحديات البدنية العاديـــة للحـــياة والتحديات الطارئة " ، ويضيف " محمد صبحى حسانين " أن اللياقة البدنية هى مدى كفاءة البدن فى مواجهة متطلبات الحياة .

ومـــن أكـــثر التعريفات انتشاراً فى الوقت الراهن ذلك التعريف الذى نشره " هارسون كـــلارك Harrison Clarke " من جامعة " أوريجون وأقره مجلس الرئيس الأمريكى للياقة البدنية والرياضة " PCPFS " ، وكذلك اعتمدته الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية وينص الـــتعريف على أن : " اللياقة البدنية هى المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبـــدون تعـــب مفرط ، مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ، ولمواجهة الضغوط البدنية فى الحالات الطارئة " (١: ١٢) .

خصائص اللياقة البدنية :

يمكن أن نجمل الخصائص الأساسية للياقة البدنية فى الآتى :

١ – أن اللـــياقة البدنـــية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحى النفسية .

٢- أنها مستوى معين من العمل الوظيفى لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته.
٣- أن الهـدف الأساسـى للياقة البدنية هى تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنـية العادية التى تستلزمها الحياة اليومية ، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنـية أكـثر صـعوبة فى المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدنى كالتدريب أو المنافسات الرياضية .
٤- أن أحـد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد .

وبـناءً على ذلك يمكن القول بأن اللياقة البدنية عملية فردية ، أى أنها ترتبط بدرجة كبـيرة بظاهـرة الفـروق الفردية ، حيث يختلف الأفراد فى قدراتهم البدنية والفسيولوجية ومدى دوافعهم النفسية ، كما أنهم يختلفون أيضاً فى ظروف معيشتهم اليومية ، وما تحتاجه بعض المهن من متطلبات بدنية أو ذهنية .

كمـا أنهـا للرياضـيين ترتبط بالخصوصية أى بطبيعة الأداء البدنى فى كل رياضة ، فمسـابقى العـدو تواجههـم متطلبات بدنية وفسيولوجية تختلف عن المتطلبات التى تواجه لاعـبى جـرى المسافات الطويلة ، إلا أنه يمكن إيجاد مستوى عام للياقة البدنية يمكن من خلاله الحكم على حالة اللاعب وتحديد مدى لياقته البدنية العامة (١: ١٣) .

مكونات اللياقة البدنية :

اخـتلف العلمـاء حـول تحديد مكونات اللياقة البدنية ، حيث يرى البعض أنها عشرة مكونـات والـبعض الآخـر يـرى أنها خمسة مكونات فقط وقد اختصرها البعض فى ثلاث مكونـات فقـط ، وهـذا الاختلاف وارد بين معظم علماء العالم ، سواء كان ذلك فى نطاق المدرسـة الغربـية التى تتزعمها أمريكا أو على مستوى المدرسة الشرقية بزعامة الاتحاد السوفيتى وألمانيا الشرقية سابقاً قبل توحيد الألمانيتين .

واللـياقة البدنـية كمجموعة من القدرات البدنية والفسيولوجية التى تواجه مجموعة مقابلـة لها من المتطلبات الحركية ، يمكن تناولها فى شكل أنماط وخصائص الأداء البدنى ، فـالعدو بسرعة جزء من اللياقة ، ومقاومة ثقل معين يعتبر جزءاً آخر والاستمرار فى الأداء الـبدنى لأطـول فترة ممكنة يعد جزءاً ثالثاً وغير ذلك من القدرات التى تشكل فى مجموعها اللياقة البدنية .

وقــد قام العلماء بتقسيم اللياقة البدنية إلى مكوناتها الأساسية بهدف سهولة دراستها فقــط وحتى يمكن وضع البرامج التنفيذية لتطورها تبعاً لتطور هذه المكونات بنسب مختلفة حسب أهمية كل منها لنوع العمل البدنى المطلوب تنفيذه .

وقــد حـــددت المدرســـة الشرقية مكونات اللياقة البدنية فـــى خمسة مكـــونـــات أساسية هى :

١- القوة Strength .
٢- التحمل Endurance .
٣- السرعة Speed .
٤- المرونة Flexibility .
٥- الرشاقة Agility . (١: ١٦)

ويرى " هاره " أحــد أبــرز علماء المدرسة الشرقية أن القوة تتضمن ثــلاث مكونات هى : (٢: ٥٢)

١- القوة العظمى .
٢- القوة المميزة بالسرعة .
٣- تحمل القوة .

ويقسم علاوى التحمل إلى : (١٤: ١٧)

١- تحمل عام .
٢- تحمل خاص ويشمل :
- تحمل السرعة .
- تحمل القوة .
- تحمل العمل أو الأداء .
- تحمل التوتر العضلى الثابت .

كما تقسم السرعة إلى ثلاثة أنواع هى :

١- سرعة الانتقال .
٢- السرعة الحركية .
٣- سرعة الاستجابة . (٣: ١٦)

ويـــنظر العلمـــاء إلـــى الرشاقة على أنها مكون من مركب هام ، ويرى " بيتر هرتز Beter Hirtz " أن الرشاقة تتضمن المكونات التالية : (١٤: ٥٢)

١- القدرة على رد الفعل الحركى .
٢- " " التوجيه الحركى .
٣- " " التوازن الحركى .
٤- المقدرة على التنسيق أو التناسق الحركى .
٥- " " الاستعداد الحركى .
٦- " " الربط الحركى .
٧- خفة الحركة .

وإذا انتقلــنا إلــى آراء علمــاء الغرب فى تحديد مكونات اللياقة البدنية ، حيث ظهر اخــتلاف واضــح بين علماء الولايات المتحدة الأمريكية فى تحديد مكونات اللياقة البدنية ، حيــث صــورها العــالم الكبــير " هارسون كلارك Harrison Clarke " فى ثلاثة مكونات أساسية هى :

١- القوة العضلية " Muscular Strength " .
٢- الجلد العضلى " Muscular Endurance " .
٣- الجلد الدورى " Circulatory Endurance " .

فى حين اعتبر أن اللياقة الحركية " Motor Fitness " أكبر فى مكوناتها من اللياقة البدنية ، حيث ضمنها بالإضافة للمكونات السابقة ما يلى :

١- القدرة العضلية Muscular Power .
٢- الرشاقة Agility .
٣- المرونة Flexibility .
٤- السرعة Speed .

كمــا أنــه اعتــبر القــدرة الحركية العامة " General Motor Ability " أكثر هذه اللــياقات شمولاً ، حيث ضمنها بالإضافة لمكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية العنصرين التاليين :

١- توافق الذراع والعين .
٢- توافق القدم والعين .

" أمــا (لارســون ويوكــم Larson and Yocom) فقــد قاما بعملية مسح للبحوث الفسيولوجية ووضعا قائمة لمكونات اللياقة البدنية تتضمن عشرة مكونات (١: ٥١)

١- مقاومة المرض .
٢- القوة العضلية والجلد العضلى .
٣- الجلد (الدورى التنفسى) .
٤- القدرة العضلية وهى مركب من القوة والسرعة
٥- المرونة .
٦- السرعة .
٧- الرشاقة .
٨- التوافق .
٩- التوازن .
١٠- الدقة . " (١٤: ٥٠)

" ولقــد قــام محمــد صــبحى حسانين بمسح للعديد من المراجع العلمية المتخصصة تضــمنت آراء ثلاثين عالماً من كبار رجال التربية البدنية من الغرب أمثال كلارك وماكلوى وفلشـــمان ولارسون ويوكم وبارو وغيرهم ، ومن الشرق أمثال هاره وماتفييف . فوجد أن المكونـــات التالية هى التى أجمع عليها معظم هؤلاء العلماء (مرتبة حسب أهميتها وترتيب العلماء لها) : (١: ٥٥)

١- القوة العضلية Muscular Strength .
٢- الجلد العضلى Muscular Endurance .
٣- الجلد الدورى التنفسى Circulores piratory Endurance .
٤- المرونة Flexiblity .
٥- الرشاقة Agility .
٦- السرعة Speed . (١٤: ٥٥)

أولاً : القوة العضلية Muscular Strength :

هـــى إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية التى تكتسب أهمية خاصة ، نظراً لدورها المرتـــبط بـــالأداء الرياضى أو بالصحة ، ولم يحظ أى مكون آخر من مكونات اللياقة البدنية بدرجة من الأهمية بمثل ما حظيت به القوة العضلية .

تعريف القوة العضلية :

١- يعـــرف " نـــولان تاكســـتون Thaxton " القـــوة العضـــلية بأنها : " قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة " .
٢- ويركز " شاركى Sharkey ١٩٨٤ " على إلقاء الضوء حول دور الجهاز العصبى فى القـــوة العضـــلية حيث يعرفها بأنها : " أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلى إرادى واحد " (١: ٨٧) .
٣- ويؤكـــد " لامـــب Lamb ١٩٨٤ " على أن القوة العضلية هى : " أقصى مقدرا للقوة يمكن للعضلة أداؤه فى أقصى انقباض عضلى واحد " (٢: ٨٧) .

أنواع القوة العضلية :

يمكن تحديد ثلاث أنواع من القوة تنحصر فيما يلى :

١- **القوة القصوى** Maximum Strength :
وهـــى تعـــنى قدرة الجهاز العصبى العضلى على إنتاج أقصى انقباض عضلى إرادى ، كما أنها تعنى قدرة العضلة فى التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها .

٢- **القوة المميزة بالسرعة** Strength Characteristic By Speed :
وهـــى تعنى قدرة الجهاز العصبى العضلى على إنتاج قوة سريعة ، الأمر الذى يتطلب درجة من التوافق فى دمج صفة القوة وصفة السرعة فى مكون واحد .

٣- **تحمل القوة** Strength Endurance :
وتعـــنى قـــدرة الجهاز العصبى فى التغلب على مقاومة معينـــة لأطـــول فتـــرة ممكنة فى مـــواجهـــة التعـــب ، وعادة ما تتراوح هذه الفترة مـــا بيـــن (٦ ثوانى) إلـــى (٨ دقائق) [٢: ٨٩] .

ثانياً : الجلد (التحمل) العضلى Muscular Endurance :

يعد الجلـــد العضلى من أهم المكونات اللازمة لممارسة النشاط الرياضى ، وهو يعنى قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب يتميز بكون شدته أقل من الحد الأقصى .

تعريف الجلد العضلى :

١- يعـــرف " نولان تاكستون Thaxton ١٩٨٨ " الجلد العضلى بأنه : " قدرة العضلة أو المجموعـــة العضـــلية علـــى أداة عـــدة انقباضات ضد مقاومة لفترة من الوقت ، أو المحافظة على الانقباض الايزومترى لأطول فترة زمنية " [٢: ١٥١] .

٢- ويعـــرف " هـــاره Hara " الجلـــد العضلى بكونه : " القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهـــــود الـــــدائم الـــذى يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية فى بعض أجزائه أو مكوناته " [١٤: ٦٥] .

أنواع الجلد (التحمل) العضلى :

اتفق العلماء على تقسيم الجلد تبعاً للشدة والتكرارات إلى ثلاثة أنواع هى :

١- التحمل القصير Short Term Endurance .

٢- التحمل المتوسط Intermediate Endurance .

٣- التحمل الطويل Long Term Endurance .

ثالثاً : الجلد الدورى التنفسى Curculor espiratory Endurance :

يعــنى الجلــد الــدورى التنفسى كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى فى مد العضلات العاملة بالوقود اللازم مع سرعة التخلص من الفضلات الناتجة عن المجهود المبذول .

تعريف الجلد الدورى التنفسى :

١- يعــرفها " لارسون ويوكم " بأنه : " مقدرة الفرد على القيام بانقباضات مستمرة طويلة باســتخدام عــدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء عبء على وظائف الدورة والتنفس " (١٤: ٧٠) .

٢- ويعــرفه " هــاره " بكونه : " قدرة الأجهزة الحيوية على مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط الرياضى " (١٤: ٧٠) .

٣- ويعــرفه " كــلارك " بكونـــه : " استمرار المجموعات العضلية الكبيرة فى العمل مدة طويلة مما يستلزم توافق عمل الجهازين الدورى والتنفسى لمواءمة النشاط " (١٤: ٧٠).

رابعاً : المرونة Flexiblity :

يعــبر مفهــوم المرونة على قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تســمح به المفاصل العاملة فى الحركة ، وتعتبر المرونة من مكونات اللياقة الأساسية ، كما ترتبط بالمكونات البدنية الأخرى ، كالسرعة والقوة .

تعريف المرونة :

١- يعــــرف " هــاره " المــرونة بكونها : " قــدرة الفــرد علـــى أداء الحركة بمــدى واســـع " (١٤: ٧٨).

٢- ويعــرفها " بــارو " بكونهــا : " هــــى مــدى وسهولة الحركة فـــى مفاصل الجسم المختلفة " (١٤: ٧٨) .

أنواع المرونة :

هــناك تقســيمات عديــدة للمرونة منها ما يدور حول طبيعة الأداء البدنى الثابت أو المــتحرك أو تــبعاً لعــدد المفاصل العاملة أو قد تقسم إلى مرونة عامة ومرونة خاصة تبعاً لنوعــية النشاط الرياضى التخصصى إلا أن التقسيم الأساسى للمرونة مرتبط بنوعية النشاط نشاط ثابت أو نشاط متحرك ، لذا جاءت أنواع المرونة كالآتى :

١- **المرونة الثابتة** (Static Flexibility) :

وهـــى تظهر عند اتخاذ الفرد لوضع بدنى معين والثبات فى هذا الوضع بحيث يتطلب ذلك الوصول إلى أقصى مدى للمفصل مما يشكل ضغطاً على العضلات المحيطة .

٢- **المرونة المتحركة** (Dynamic Flexibility) :

وهـــى تعــنى القــدرة علـــى أداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل ديناميكى (متحرك) ويطلق عليها البعض مسمى المرونة النشطة أو المرونة الإيجابية .

خامساً : الرشاقة Agility :

الرشـــاقة مكـــون هام فى الأنشطة الرياضية عموماً وهى تسهم بقدر كبير فى اكتساب المهارات الحركية وإتقانها .

تعريف الرشاقة :

١- يعــرفها " لارســـون ويوكــم " بأنهـــا : " قدرة الفرد على تغير أوضاعه فى الهواء ، وتتضمن أيضاً تغير الاتجاه " (١٤: ٨٤).

٢- ويعــرفها " بـــارو " بأنها : " مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير اتجاهاتها بسرعة ودقة (١٤: ٨٤) .

٣- ويعــرفها " كلارك " بكونها : " ســـرعـــة الفـــرد فـــى تغيـــر وضع الجسم أو تغيير الاتجاه " (١٤: ٨٤) .

٤- ويرى " محمد صبحى حسانين " بأنها : " سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو فى الهواء " (١٤: ٨٤) .

سادساً : السرعة Speed :

لعنصـــر الســـرعة أهمية كبرى فى معظم ألوان النشاط البدنى ، وتعد المكون الرئيسى لســـباقات المســـافات القصـــيرة فـــى ألعاب القوى والسباحة ، ولقد اهتم العلماء بالسرعة ووضـــعوها ضمن مكونات معظم اللياقات المختلفة كاللياقة البدنية والقدرة الحركية ، اللياقة الحركية والقدرة الحركية العامة .

تعريف السرعة :

١- عرف " لارسون ويوكم " السرعة بكونها : " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد فى أقصر مدة " (١٤: ٩٢) .

٢- ويعـــرفها " كـــلارك " بكونهـــا : " ســـرعة عمـــل حركات مـــن نوع واحـــد بصورة متتابعة " (١٤: ٩٢) .

٣- ويعرفها " إبراهيم سلامة " بكونها : " قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة فى أقصر زمن ممكن " (١٤: ٩٢) .

٤- ويعـــرفها " كلارك " بكونها : " ســـرعـــة الفـــرد فـــى تغيـــر وضع الجسم أو تغيير الاتجاه " (١٤: ٩٢) .

٥- ويـــرى " محمـــد صـــبحى حسانين " أن السرعة هى : " قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد فى أقل زمن ممكن " (١٤: ٩٢) .

التقسيمات الفسيولوجية لمكونات اللياقة البدنية :

يـــنظر علمـــاء فسيولوجيا الرياضة إلى مكونات اللياقة البدنية من اتجاه آخر لا يعتمد على مجرد الخصائص الخارجية المميزة للأداء ، بل يمتد ويزداد تعمقاً فى الجسم الإنسانى ، ويـــتم ذلـــك مـــن خلال التحليل الوظيفى للعمليات الفسيولوجية المختلفة التى تسبب الشكل الخارجى للجسم أو الناتج البدنى كمكون من مكونات اللياقة البدنية . وعلى سبيل المثال نجد أن القدرة على العدو السريع لمسافة قصيرة يعبر عنه من الشكل الخارجى بصفة السرعة ، والقدرة على الوثب عالياً بأقصى سرعة وقوة معاً يعبر عنه بصفة القدرة العضلية كمحصلة لعمليتى القوة والسرعة ، فإذا ما نظرنا إلى العمليات الفسيولوجية وراء هذين العنصرين أو المكونين نلاحظ أن ذلك يرتبط أساساً بنوعية الطاقة المسببة للانقباض العضلى المؤدى لذلك الـــناتج البدنى الخارجى فى شكل سرعة أو قدرة ، ويوضع مثل هذا النوع من العمل البدنى تحـــت مسمى " العمل اللاهوائى " نسبة إلى أنه يحتاج إلى طاقة لا هوائية أى بدون الاعتماد على الأكسجين ، وإذا ما كانت نوعية العمل العضلى تتطلب الاستمرار فى الأداء لفترة زمنية طويلـــة كســـباحة المسافات الطويلة وجرى المارثون ، فإنه يوضع تحت مسمى " التحمل " ومن الوجهة الفسيولوجية يطلق عليه مصطلح " التحمل الهوائى " نظراً لاعتماده على إنتاج الطاقـــة عـــن طريق عمليات الأكسدة أى باستخدام الأكسجين وهكذا ارتبطت مكونات اللياقة البدنية بطبيعة العمليات الفسيولوجية المسببة لها .

أولاً : تقسيم جتمان Gattman ١٩٨٨ (١: ١٨) :

بناء على المفهوم الذى توصل إليه " نوبل " للياقة البدنية من أجل الصحة فقد أوضح " جتمان ١٩٨٨ " أن هذا النوع من اللياقة البدنية يضم المكونات التالية :

١ - وظيفة الجهازين الدورى والتنفسى .
٢ - تركيب الجسم .
٣ - المرونة .
٤ - القوة العضلية .
٥ - التحمل العضلى .

ثانياً : تقسيم شاركى Sharkey ١٩٨٤ (٢: ١٨) :

يركز " شاركى " على تقسيم مكونات اللياقة البدنية إلى مكونين مركبين هما :

١ - **اللياقة الهوائية** Aerobic Fitness :

ويقصد باللياقة الهوائية قدرة الجسم على استنشاق ونقل واستهلاك الأكسجين ، وترجع أهمية هذا النوع من اللياقة إلى اشتراك عدة أجهزة فسيولوجية فى الجسم لها علاقتها الوثيقة بصحة الإنسان بشكل عام ، حيث تتحسن الدورة الدموية وعمليات التنفس وتقل خطورة التعرض لأمراض القلب ويتحسن التمثيل الغذائى للدهون فلا يتعرض الشخص للزيادة السريعة فى وزن الجسم (٢: ١٩) .

ومن ناحية أخرى فإن اكتساب الفرد لهذا النوع من اللياقة يؤدى إلى تقوية العضلات والأوتار والأربطة والعظام وتحسين حركة المفاصل كما يعمل على خفض مستوى التوتر والضغوط والتعب ، وتتحسن السمات الشخصية للفرد فتزداد لديه درجة الاتزان الانفعالى والثقة بالنفس .

٢ - **اللياقة العضلية** Muscular Fitness :

يرى " شاركى " أن اللياقة العضلية عبارة عن مصطلح يضم عناصر القوة والتحمل والمرونة ، كما يرى أنه إذا كانت اللياقة الهوائية تحقق للفرد الصحة ، فإن اللياقة العضلية تحقق له ذاتيته ، فتمنحه الشكل الجيد للقوام ، وتعمل على وقايته من آلام أسفل الظهر التى يتعرض لها أقرانه – وخاصة مع تقدم العمر – كما أنها تهيئ للفرد فرص الاحتفاظ بمستوى من اللياقة والكفاءة لأداء الأعمال المختلفة لأطول فترة من العمر .

ثالثاً : تقسيم لامب Lamb ١٩٨٨:

يعتبر " لامب " من أبرز علماء فسيولوجيا الرياضة الذين أوضحوا أهمية الدور الحيوى لعمليات التمثيل الغذائى كأحد الجوانب الرئيسية للياقة البدنية .

١- **التحمل الهوائى** Aerobic Endurance :

ويعـــنى قـــدرة الجسم على استهلاك أكبر قدر من الأكسجين خلال وحدة زمنية معينة وبالتالى إنتاج طاقة حركية تمكن الفرد من الاستمرار فى الأداء البدنى لفترة طويلة مع تأخر ظهور التعب .

٢- **العتبة الفارقة اللاهوائية** Anaerobic threshold :

يطلـــق مصـــطلح العتبة الفارقة اللاهوائية على مستوى شدة الحمل البدنى التى يزيد عـــندها معـــدل انتقال حامض اللاكتيل من العضلات إلى الدم بدرجة تزيد عن معدل التخلص منه .

ويتمـــيز لاعبو التحمل بدرجة كبيرة فى قدرتهم على التخلص من حامض اللاكتيك عند مقارنـــتهم بلاعـــبى رياضات السرعة والقوة ، أى أنهم يتميزون بتأخر ظهور العتبة الفارقة اللاهوائية ، وبذلك يمكن تعريف كفاءة العتبة الفارقة اللاهوائية للفرد بأنها : قدرة العضلات على العمل مع كفاءة الأنظمة الخاصة بتخليص الجسم من حامض اللاكتيك الناتج عن ذلك .

٣- **القدرة اللاهوائية** Anaerobic Power :

تعـــرف القدرة اللاهوائية بأنها " القدرة على أداء أقصى انقباض عضلى فى أقل زمن ممكن تتراوح مدته من (٥-١٠) ثوانٍ عن طريق الانشطار اللاهوائى للطاقة " .

وينطـــبق ذلك المفهوم على مكون القدرة البدنية من حيث حاجة بعض الأنشطة البدنية إلى الأداء السريع القوى لفترة زمنية قصيرة جداً كرياضيات العدو والرمى والوثب .

٤- **الكفاءة اللاهوائية** Anaerobic Capacity :

وتعـــرف بأنها : " قدرة الفرد على الاستمرار فى تكرار انقباضات عضلية قوية تعتمد علـــى إنـــتاج الطاقة بطريقة لاهوائية ، مثلما تتطلبه بعض الأنشطة البدنية كالعدو وسباحة المســـافات القصـــيرة وأداء الخطفات فى المصارعة ، وتتميز مثل هذه الأنشطة بالاستمرار لمدة لا تزيد على (١-٢) دقيقة .

وإضـــافة إلـــى هـــذا التقسيم لمكونات اللياقة البدنية الذى يقوم على أساس عمليات التمثـــيل الغذائـــى ونظـــم إنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية ، فإنه يمكن أن يضاف مكونان آخران هما :

٥- **القوة العضلية** Muscular Strength :

٦- **تركيب الجسم Body Composition :**

ويلاحـــظ أن تركيب الجسم أصبح يذكر حاليا ضمن مكونات اللياقة البدنية بناء على ما أشـــار إلـــيه الاتحـــاد الأمريكى للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص ، وقد تحدد فى تركيـــب الجسم ألا تزيد نسبة الدهن عن (٢٠%) من وزن الجسم بالنسبة للرجال ، (٣٠%) بالنسبة للسيدات [٢: ٢١] .

رابعاً : تقسيم فوكس وآخرين Fox et al ١٩٨٧:

١- **الكفاءة الوظيفية Functional Capacity :**

وتشتمل على عدة أنواع من اللياقة هى :

أ - اللياقة العضلية وتتكون من :

- القوة العضلية .
- التحمل العضلى .
- مرونة المفاصل .

ب- اللياقة الدورية التنفسية .

ج - " الغذائية .

د - " الذهنية والانفعالية .

هـ- " الحركية .

٢- **نوعية الحياة Quality of Life :**

ويعـــنى ذلك قدرة الفرد على أداء الواجبات اليومية الملقاة على عاتقة بسهولة ويسر، ومقاومـــة الاجهاد ، والإحساس الإيجابى تجاه الحياة ، بالإضافة إلى الشعور بالاستمتاع عند المشاركة فى أداء الأنشطة الرياضية .

التقسيم الحديث لمكونات اللياقة البدنية [٢: ٢٤] :

مـــن خلال المؤتمر الدولى للتدريب واللياقة والصحة لعام ١٩٨٨ ، فقد اتفق العلماء على أن اللياقة البدنية تشتمل على ستة مكونات أساسية هى :

١- المرونة . ٢- تركيب الجسم .

٣- القوة العضلية . ٤ - التحمل العضلى .

٥- القدرات اللاهوائية . ٦- القدرات الهوائية [٢: ٢٥] .

مـــن القـــراءات والدراسات المرتبطة وفى ضوء موضوع البحث " تقنين معايير للياقة البدنية للتلميذ المصرى " يمكن أن نستخلص الآتى :

١ - اللـــياقة البدنـــية كما عرفها " هارسون كلارك " من جامعة " أوريجون " وأقره مجلس الرئـــيس الأمـــريكى للـــياقة البدنية والرياضة ، وكذلك اعتمدته الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية تعريفها كالآتى :

* اللـــياقة البدنـــية هى المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعـــب مفـــرط ، مـــع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ، ولمواجهة الضغوط البدنية فى الحالات الطارئة " (٢: ١٢) .

٢ - مكونات اللياقة البدنية كثيرة ومتنوعة ولكل مكون تقسيمات عدة إلا أن محمد صبحى حســانين قــد قام بمسح العديد من المراجع العلمية المتخصصة تضمنت آراء ثلاثين عالمــاً من كبار رجال التربية البدنية من الغرب ومن الشرق ، وقد وجد أن المكونات التالية هى التى أجمع عليها معظم هؤلاء العلماء وبالترتيب التالى :

"أ - القوة العضلية .
ب - الجلد العضلى .
ج - الجلد الدورى التنفسى .
د - المرونة .
هـ - الرشاقة .
ز - السرعة " (١٤: ٥٥) .

٣ - القـــوة العضـــلية يعرفها " تاكسون Thaxton " بأنها : " قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة " (١٤: ٨٧) .

وفـــى هـــذا التعريف تم التركيز على عاملين أساسين عنـــد إجراء قياس القوة العضلية همـــا :

أ - بذل أقصى جهد ، أو قدرة التغلب على أقصى مقاومة أو مواجهتها .
ب - ضـــرورة الأداء المفـــرد ، أى الأداء لمـــرة واحدة فقط حتى يمكن إظهار القوة العضـــلية بصـــورة نقـــية دون ارتباطها ببعض مكونات الأداء البدنى أو ببعض الصـــفات البدنـــية الأخرى كالتحمل العضلى مثـــلاً ، لذلك ضمن الصعوبة قياس القـــوة العضـــلية الديناميكية (Dynamic Strength) خاصة عند محاولة تحديد الثقل المناسب للحد الأقصى للعضلات العاملة لدى الفرد والذى يحـــاول التغلـــب

علــيه لمرة واحدة فقط ، لذلك فمن المناسب قياس القوة العضلية من الانقباض الثابت والذى يحتاج إلى أجهزة قياس مثل الديناموميتر أو التنسيوميتر .

" ويلاحــظ أن اختــبارات القوة العضلية تقيس القوة العضلية لجزء واحد فقــط مــن الجسم أو لعضلة معينة أو لمجموعة محدودة من العضلات ، لذا فإن الحاجة ماسة إلى وجود بطاريات اختبار حديثة ومقننة تتضمن عدداً من وحدات الاختبار التى تقيس القوة العضلية الكلية للجسم " .

٤- الجلــد (الــتحمل العضلى) يعرفه " تاكستون Thaxton " بأنه : " قدرة العضلة أو المجموعــة العضــلية علــى أداء عــدة انقباضات ضد مقاومة لفترة من الوقت ، أو المحافظة على الانقباض الأيزومترى لأطول فترة زمنية " (١٤: ١٥١) .

" وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن التحمل العضلى يتأثر بالعديد من العوامل ، مــن بيــنها : معــدلات أداء الحــركات التى تتطلبها طبيعة النشاط ، التوافق ما بين العضــلات المشــتركة فى الأداء ، المهارة فى الأداء ، السن ، الجنس ، نمط الجسم ، وزن الجســم ، درجــة حــرارة الجو ، السعة الحيوية للرئتين ، الكفاءة الفسيولوجية للأجهزة الحيوية الداخلية ، قوة الإرادة .

٥- الجلــد الــدورى التنفســى يعرفه " لارسون ويوكم " بأنه : " مقدرة الفرد على القيام بانقباضــات مستمرة طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء عبء على وظائف الدورة والتنفس " (١٤: ١٥١) .

" وفى دراسة أجراها " مور هاوس وميللر " تبين فيها أن قدرة النشء والشباب فى أداء الأنشطة التى تتطلب التحمل بمفهومه العام تزداد بمعدلات متغايرة حتى ســن (٢٠ ســنة) تقريباً ، ويشير " مورهاوس وميللر " إلى أن السبب فى ذلك يرجع إلى أن الأجهــزة الفســيولوجية لــلأولاد والــنشء الصغير تظهر غير قادرة على الوفاء بمتطلــبات التمرينات والأنشطة البدنية التــى تتميــز بالشــدة وزيادة الحجــم ، لأن هــذه الأجهــزة لم تنم بالمستوى الذى يمكنهــا من ذلك . ومن المعروف أن الأطفال الأقــل مــن سن (١٢ سنة) يمتلكون جهازاً عصبياً نشطاً – خاصة الجهاز العصبى الــلاإرادى – ممــا يجعل معدلات ضربات القلب عندهم عالية ، وهذا بدوره يؤدى إلى اســتنفاذ قدرة هؤلاء الصغار على استخدام الأوكسجين فى الجسم ، مما يعجل بسرعة ظهــور التعــب ، هذا بالإضافة إلى أن كمية الدم التى يدفعها القلب فى كل ضربة من

ضـــرباته تكـــون صغيرة نسبياً ، وهذا يؤدى إلى الإقلال من كفاءة الدورة الدموية فى الجسم " .

٦- المـــرونة ويعـــرفها " بـــارو " بكونها : " هى مدى سهولة الحركة فى مفاصل الجسم المختلفة " (١٤: ٧٨) .

" ويمـــيل معظـــم علماء الاختبارات والمقاييس فى المجال الرياضى إلى اعتبار اختـــبارات المـــرونة لا تمثل أهمية جوهرية بالنسبة لبطاريات الاختبارات التى توضع لقياس القدرات الحركية أو اللياقة البدنية ، ونحن نميل إلى هذا الاتجاه ، فقد تبين لنا عـــند مـــراجعة بطاريات الاختبارات المختلفة التى تقيس القدرات العامة والاستعدادات والكفـــاءة واللـــياقة البدنـــية خلو تلك البطاريات من مقاييس المرونة وذلك باستثناء البطارية التى وضعها " فليشمان " لقياس اللياقة البدنية " (١٤: ٧٨) .

من ذلك يرى الباحث عدم إجراء اختبار المرونة ضمن مكونات اللياقة البدنية .

٧- الرشـــاقة يعـــرفها " بارو " بأنها : " مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير اتجاهاتها بسرعة وبدقة " (١٤: ٨٤).

" وقـــد أظهـــرت دراسات " كاروت وآخرين " عن مدى أهمية الرشاقة من حيث أنها عامل هام للتنبؤ بالقدرة الحركية أو القدرة الرياضية " (١٤: ٣١١).

٨- السرعة ويعرفها " لارسون ويوكم " بأنها : " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد فى أقصر مدة " (١٤: ٩٢).

ويـــرى الباحث فى نهاية تحديده لمفهوم وتعريف كل من اللياقة البدنية ومكوناتها أن أغلـــب مكونـــات اللياقة البدنية متداخلة ومتشابكة وأوضحت دراسات عديدة وجود معاملات ارتـــباط عالية بين مكونات اللياقة البدنية المختلفة ، مما أوجد صعوبة فى قياس كل مكون من مكونات اللياقة البدنية كل على حده .

لذلك فقد رأى بعض خبراء الاختبارات والقياس أنه يمكن عن طريق بعض الاختبارات قـــياس الحالة الصحية العامة للفرد مثل قياس قوة القبضة اليمنى واليسرى باستخدام جهاز ديناموميـــتر اليد ، كما أن قياس القدرة العضلية – والذى يربط بين القوة العقلية والسرعة والـــذى يطلـــق علـــيه أيضاً القوة المميزة بالسرعة وهى من متطلبات الأداء الرياضى فى المســـتويات العالية – فإن قياس القدرة العضلية يكفى لإيضاح الحالة العامة لأغلب مكونات اللـــياقة البدنـــية علاوة على " إمكان قياس هذه القدرة العضلية بصورة موضوعية إما عن

طـريق مسـافة الأداء كما فى اختبارات الوثب العريض أو الوثب العمودى أو تسلق الحبل بالشـد باليدين ، أو عن طريق المسافة التى تقطعها الأداة المقذوفة كما فى اختبارات رمى الكرة الناعمة أو دفع الكرة الطبية أو دفع الجلة " (١٤: ٨٠).

الخصائص البدنية المميزة للمراحل السنية من ٦ : ١٨ سنة :

لكـل مـرحلة سـنية مـن مراحل النمو خصائص جسمية وعقلية ونفسية ووجدانية وفسـيولوجية تميزها عن غيرها ، ولا يعنى تقسيم مراحل النمو على أن كل مرحلة منفصلة عن الأخرى ، بل فى الواقع كل مرحلة متصلة ومكملة للأخرى وهى امتداد طبيعى لها إذ أن عملـية الـنمو عملـية مستمرة متصلة ومتطورة ، فإذا تم تقسيم مراحل النمو إلى مراحل متعددة فذلك لسهولة تحديد المميزات المتنوعة من مرحلة إلى أخرى ، كما يجب ألا نتصور أن الأفـراد فـى المرحلة الواحدة متساوون فى الخصائص والمميزات ، فالنمو يتفاوت من تلمـيذ إلـى آخـر ، وسـوف يـتم الـتعرف على بعض الخصائص من الناحيتين البدنية والفسيولوجية للمراحل السنية المختلفة .

خصائص النمو للطفل من ٦ – ٩ سنوات :

١- يزداد نمو الطفل فى الطول والوزن .
٢- تنمو العضلات الكبيرة (الذراعين والرجلين) بدرجة أكبر من نمو العضلات الصغيرة (اليدين والأصابع) .
٣- الـنمو العضـلى للطفـل غير متعادل وغير كامل ومع ذلك تنمو لديه بعض المهارات الحركية .
٤- يبدأ التوافق بين العين واليد فى التحسن مع عدم تكامل قدرته على التركيز .
٥- تزداد مقدرته على التوازن .
٦- يميل إلى النشاط الحركى .
٧- الفروق الجنسية بين البنين والبنات تبدأ فى الظهور .
٨- تعتـبر هـذه المـرحلة فـترة تأسيس المهارات الحركية كتمهيد للألعاب والمهارات الرياضية .

" وخلال هذه المرحلة يسمح للطفل بالمشاركة فى النشاط الرياضى مع التركيز على أن يكـون الاشـتراك لمجرد اللعب فقط ، ولا يجب أن نزج بالطفل فى التدريب أو المنافسات ، وتكـون المشاركة بهدف إدخال المرح والسرور على الطفل ، ومن أنسب الأنشطة الرياضية لذلك السباحة والجمباز وكرة القدم " (١٦: ٢٩٧).

خصائص النمو للطفل من ١٠-١٢ سنة :

١- الـــنمو فى الطول والوزن يتميز بالهدوء النسبى ليناسب المرحلة الانتقالية التى تسبق طفرة النمو فى مرحلة المراهقة .

٢- تـــبدأ طفـــرة فى نمو البنات حوالى سن العاشرة فيصلن إلى نضج نمو الهيكل العظمى قـــبل البنيـــن ، فالبـــنات فى سن (١١سنة) يكن أكثر طولاً ووزناً من البنين فى هذه السن.

٣- تـــبدأ العضـــلات الصغيرة فى النمو فتزداد المهارة باستخدام اليدين ويتحسن التوافق العضلى العصبى .

٤- تنمو العضلات بسرعة .

٥- يقترب نمو القلب والرئتين من حجمهما الطبيعى عند البلوغ .

٦- يزداد النمو عند البنات عنه عند البنين .

٧- ينمو التوافق الحركى بسرعة .

٨- تبدو اختلافات النمو بين الأفراد واضحة وخاصة بالنسبة للحجم والوزن والتوافق .

٩- عـــدم القـــدرة علـــى التحكم وخلو الحركة من الرشاقة لاختلاف درجة نمو العضلات الهيكل العظمى .

١٠- تفاوت مواعيد النضج الجنسى بشكل كبير .

١١- تبدأ فترة البلوغ فى البنين بين العاشرة وثلاث عشرة سنة وتكتمل ما بين (١٤ ، ١٨ سنة) .

١٢- يظهر الطمث عند البنات من ســـن (١٠ إلى ١٦ سنة) وفـــى المتوسط فـــى ســـن (١٣ سنة) .

١٣- تسبب زيادة طول بعض الأفراد قلقاً فيتجهون إلى الانحناء .

١٤- النشاط فى هذه المرحلة كبير ولازم لاستمرار عملية النمو .

١٥- يمـــيل بنيـــن هذه المرحلة بصفة عامة للألعاب ذات الطابع الاحتكاكى العنيف فى حين تميل البنات للنشاط المعتدل .

١٦- يحتاجون إلى نشاط بدنى فعال مع عناية خاصة بالقوام .

١٧- يحتاجون إلى تغذية كاملة .

" ويمكن خلال هذه المرحلة الاهتمام بتنظيم المنافسات مع الأخذ فى الاعتبار بأن هناك فـــروقاً فـــردية كبيرة بين الأطفال فى نموهم البيولوجى قد يصل بين طفلين من نفس العمر الزمنى إلى فرق بيولوجى بمقدار خمس سنوات ، ولذا يجب مراعاة ذلك عند إقامة منافسات

بيـــن الأطفـــال ، فلا يصح تقسيم الأطفال المتنافسين وفقاً لعمرهم الزمنى بل يكون فى ضوء العمـــر البـــيولوجى ، ولا يجب إعطاء أهمية كبيرة لنتائج المنافسات فى هذه المرحلة سواء للفـــوز أو الهـــزيمة ، إذ يكـــون الهـــدف من ممارسة الرياضة هو أن يشعر الفرد فى هذه المرحلة بالآتى :

١ - الإحساس بالعمل لتحقيق هدف معين .
٢ - الإحساس بتشابه قوانين الألعاب الرياضية مع قوانين الحياة والمجتمع .
٣ - الشعور بأهمية احترام المنافسين (١٦: ٢٩٨) .

خصائص النمو للطفل من ١٣: ١٥ سنة / مرحلة البلوغ :

هـــذه المرحلة يمكن تسميتها بمرحلة البلوغ ، أى أنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب .

١ - تعتـــبر هذه الفترة كفترة نمو جسمى سريع مع عدم التماثل فى هذا النمو بالنسبة لأن معـــدل نمو الجسم يزيد عن معدل نمو القلب ، وأيضاً لاختلاف مدى النمو بين العظام والعضلات ، لذا يتحتم تجنب أنواع النشاط التنافسى العنيف .
٢ - ينـــتج عن النمو الجسمانى السريع ميلاً نحو الخمول والكسل والتراخى ويصحب ذلك عدم [illegible]ة حركاتهم .
٣ - تسبق البنات البنين فى نمو العظام بحوالى سنتين .
٤ - قـــد تصل البنات إلى النمو الكامل فى الطول فى حوالى سن (١٤) وقد يستمر بعضهن فى هذا النمو لعدة سنوات أخرى .
٥ - يصـــل بعـــض الصبيان إلى اكتمال نموهم فى الطول فى حوالى سن (١٦) وقد يستمر بعضهم فى هذا النمو حتى سن العشرين .
٦ - تصبح عضلات البنين قوية ثابتة وتظل عضلات البنات لينة حتى نهاية هذه المرحلة .
٧ - تكتمل مرحلة البلوغ فى معظم الأحوال .
٨ - قـــد تصحب هذه المرحلة فترة من عدم ثبات نشاط الفرد يصاحبها تذبذب فى مستوى الطاقـــة الـــتى يمكـــن أن تبذل ، الأمر الذى يظهر فى حالات الصداع ونزيف الأنف ، والعصبية وظهور حب الشباب لبعضهم .
٩ - يتحســـن القـــوام وتظهر رشاقة الحركات والتحكم فيها وخاصة بالنسبة لمن يمارسن النشاط الإيقاعى .
١٠ - يبدأ فى التخلص من الأنانية الفردية ليحصل على مكانة فى الجماعة ورضائها عنه .

١١- يزداد الاعتزاز بالنفس .

١٢- يحتاج إلى تدريب فى هوايات مختلفة للكشف عن قدراته .

وفى هذه الفترة يجب التركيز على التنمية الجسمانية الأساسية واستمرار نمو الصفات البدنـــية وتثبيت المهارات التى اكتسبت ، كذلك تحصيل معارف جديدة ، كما يجب أن نضمن ارتفاع الكفاءة البدنية بشكل عام .

خصائص النمو للمرحلة السنية ١٦-١٨ سنة (١٦: ٢٠٩) :

فـــى هذه المرحلة تظهر الفروق التى تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام ، وبذلك يستعيد الفرد اتزانه الجسمى .

١- بطىء نسبى فى معدل النمو الجسمانى .

٢- يصل الفتيان والفتيات فى هذه السن إلى نضجهم البدنى الكامل تقريباً .

٣- تـــنمو الفتيات نمواً طفيفاً فى طولهم بعد سن (١٥ سنة) ويصل معظمهن إلى طولهن بالكامل فى سن السادسة عشر .

٤- بعد سن السابعة عشرة يزداد وزن الفتيات زيادة طفيفة .

٥- نمو الشاب فى طوله ووزنه أكثر من الشابة حتى سن الثامنة عشر أو التاسعة عشر .

٦- يزداد استعداد الشباب لتفهم التغيرات البدنية التى يمرون بها .

٧- يتحسن التوافق العضلى العصبى .

٨- ازدياد النزعة إلى الاستقلال فى الرأى والتصرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار .

٩- ميل الشباب إلى الجنس الآخر .

١٠- الوصول إلى النضج الجنسى .

١١- تنضــــج قدراتهم العقلية المختلفة وتظهر فروقهم الفردية وتنكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالتفوق الرياضى فيها .

١٢- ازدياد الميل لاكتشاف البيئة والمخاطرة والمغامرة والتجوال والارتحال .

١٣- الميل للحفلات الجماعية والألعاب المشتركة وخاصة التى يشترك فيها الجنسان .

١٤- الحاجة إلى اللعب والراحة والاسترخاء والتغذية الكافية .

١٥- الحاجة إلى ممارسة نشاط فعال مع قرناء سنه .

١٦- الحاجـــة إلـــى قـــدر كـــاف من الثقافة العامة والمهارات العملية إلى جانب الخبرات الاجتماعية اللازمة لحياته .

" فـــى هـــذه المرحلة للنمو الحركى يظهر الاتزان التدريجى فى مجال الأداء الحركى ، ويســتطيع الفــرد أن يصل فى مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى درجة الإتقـــان ، كما يلاحظ ارتقاء مستوى التوافق العضلى العصبى بدرجة كبيرة ، ويشير العديد مـــن الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها ذروة جديدة للنمو الحركى ومنها يستطيع الفـــتى والفـــتاة اكتساب وتعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات إذ يعد من النواحى الهامة التى تساعدها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التى تحتاج إلى هذه الصفة ، أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القـــوة العضـــلية فـــى هـــذه المرحلة يعد من النواحى الهامة التى تتطلب المزيد من القوة العضليـــة ، وفى هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضة العالية فى بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة والجمباز " (١٢: ٧٤) .

فـــى ضـــوء العرض السابق للخصائص البدنية المميزة للمراحل السنية من (٦-١٨) سنة ، يمكن استخلاص وعرض النقاط الهامة التالية لهذه المراحل والتى تتمثل فى الآتى :

أولاً : بالنسبة للمرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات :

- زيادة نمو عضلات الذراعين والرجلين بدرجة كبيرة .
- تحسن التوافق بين العين واليد .
- زيادة القدرة على التوازن خلال النشاط الحركى .
- زيادة نمو الطفل فى الطول والوزن والميل للنشاط الحركى .

ولاشـــك أن هـــذه الخصـــائص خلال هذه المرحلة تسهم فى تحسن المهارات الحركية الأساســـية ، والصـــفات البدنـــية ، حيـــث يحـــدث تحسن فى التحمل الدورى التنفسى لدى الجنسين، وكذلك القوة العضلية وتحمل القوة ، والمرونة ، والسرعة ، والرشاقة والتوازن .

بالنسبة للمرحلة الابتدائية من (١٠-١٢) سنة :

- زيادة مهارة استخدام اليدين لنمو العضلات الصغيرة .
- زيـــادة نمـــو البنات فى الهيكل العظمى والوزن ، بينما يقترب نمو القلب والرئتين من حجمهما الطبيعى .
- وينمو التوافق الحركى ، وتقترب الفروق فى التحمل الدورى بين البنين والبنات .
- يميل البنين للألعاب العنيفة بينما تميل البنات للنشاط البدنى المعتدل .

وفـــى هذه المرحلة يستمر نمو القوة العضلية ، وتتحسن المرونة لدى البنات أكثر من البنين ، وأيضاً يستمر تحسن سرعة الجرى والتوافق .

ثانياً : بالنسبة للمرحلة الإعدادية من (١٣-١٥) سنة :

- تتحسن القوة العضلية لدى الجنسين ولكن التفوق يكون لصالح البنين .
- تسبق البنات البنين فى نمو العظام بحوالى سنتين .
- يصحب هذه الفترة عدم ثبات فى النشاط ومستوى الطاقة .
- تزداد رشاقة الحركة والتحكم فيها وتحسن القوام .

وتتميز المرحلة الإعدادية ببروز الجانب الحركى الأكثر تخصصاً حيث يتميز تحمل القوة العضلية بالثبات ، ويزداد معدل النمو العضلى لدى البنين ، وتتحسن القدرة العضلية .

ثالثاً : بالنسبة للمرحلة الثانوية من (١٦-١٨) سنة :

- يصل الجنسان فى هذه الفترة إلى نضجهم البدنى الكامل .
- زيادة الطول والوزن لدى الشباب أكثر من الشابات .
- تزداد حاجة الجنسين إلى ممارسة نشاط رياضى فعال مع الأقران .

وتتميز هذه المرحلة ببلوغ التلاميذ مستوى عال للصفات البدنية المختلفة السابق الإشارة إليها .

ولعل هذا الاستخلاص للخصائص البدنية المميزة لهذه المراحل تشير إلى أن المرحلة الابتدائية تتضمن تنقيح وصقل للمهارات الحركية الأساسية ، والمزاوجة بين أكثر من مهارة أساسية وأدائها على نحو أفضل من حيث الدقة والمهارة عند سن (٦-١٢) سنة ، كما يمكن استخدامها فى العديد من الألعاب التمهيدية لبعض الأنشطة الرياضية أو نشاط رياضى معين عندما يصل التلاميذ إلى المرحلة السنية التالية ، كما تتضمن المرحلة الإعدادية صورة أكثر تركيزاً وتخصصية لتحسن النمو البدنى والعصبى للتلاميذ عند سن (١٣-١٥) سنة ، ثم تأتى المرحلة الثانوية لتحقيق مستوى إنجاز أفضل ، نظراً لتحسن مستوى المهارة والقدرات البدنية المرتبطة بها لدى التلميذ من قوة ، وسرعة ، وتحمل دورى تنفسى ، وتحمل عضلى ، ورشاقة ، وتوازن خلال هذه المراحل السنية ، الأمر الذى يشير إلى أهمية قياس هذه الصفات البدنية لدى التلاميذ نظراً لتطور نمو هذه الصفات على نحو أفضل فى أعمار مبكرة حتى عمر (١٠سنوات) ، مثل المرونة والرشاقة والتوازن ، ومن ناحية أخرى فإن عنصر مثل الرشاقة يتأثر بعناصر القوة ، والسرعة ، والتوافق ، والتوازن ، ومن ثم فإن قياس هذه العناصر لدى التلميذ تساعد فى التنبؤ بالقدرة البدنية للرشاقة لديه .

ولهذا يرى الفريق البحثى أن قياس الصفات البدنية لدى تلاميذ هذه المراحل السنية ، وتحديد الاختبارات الخاصة لقياسها ، وتحديد معايير لها سوف يسهم فى فعالية التدريب

والـتعلم خـلال ممارسـة التلامـيذ للنشاط الرياضة بهدف المحافظة على الصحة واللياقة والترويح ، أو بهدف تحقيق أفضل إنجاز رياضى وفقاً لكل مرحلة سنية إذا كان الغرض هو البطولة ويتفق هذا مع الأهداف العامة للتربية الرياضية التى وضعتها وزارة التربية والتعليم بجمهورية مصر العربية لكل مرحلة دراسية .

المعايير Norms :

المعايير عبارة عن جداول تكون ضمن كراسة تعليمات الاختبار ، وهى تبين بوضوح الدرجـات الـتى حصـل عليها التلاميذ فى عينات التقنين (العينات المرجعية) ، وتعرض جـداول المعايـير الدرجات الخام ، والدرجات المشتقة فى شكل أعمدة متوازنة ، مما يجعل الـتحويل إلـى الدرجـات المشتقة أمراً سهلاً ، ويلاحظ أن الدرجات التى تتضمنها جداول المعايير لا تبين ما إذا كان الأداء جيداً أم رديئاً ، ولكنها تبين فقط الأداء المعتاد (الطبيعى) للعينات المرجعية ، عندما تطبق عليهم اختبارات مقننة أعدت لهم فى الأصل .

فالمعايير لا يجب أن ننظر إليها على أنها مستويات قياسية (Standards) للأداء ، أو على أنها تمثل الأهداف العامة ، التى يجب أن يصل إليها الأفراد ، أو على أنها تمثل ما يجـب أن يصـل إليه التلاميذ فى التحصيل ، وإنما يمكن النظر إليها على أنها وسيلة من وسـائل المقارنة والتقويم : إن المعايير تعكس المستوى الراهن للأفراد ، وبخاصة معايير التحصـيل ، وهـى فى المجال لا تمثل بالضرورة المستويات التى نرغب فى الوصول إليها لكونهـا لا تعكس المستويات القياسية ، وبخاصة فيما يتعلق بالنمو البدنى والقدرات البدنية والحركية .

المستويات Standards :

" إن التمييز بين المعايير (norms) وبين المستويات (Standards) هام فى مجال التقويم التربوى الرياضى ، ومن وجهة نظرنا ، فإننا نرى أن المستويات عبارة عن معايير قياسية تمثل الهدف أو الغرض المطلوب تحقيقه بالنسبة لأى صفة أو خاصية ، وبناء على ذلـك فإن المستويات تتضمن درجات من الأداء تفوق الدرجات التى تتضمنها المعايير ، لأن المسـتويات تتضـمن درجـات تبين المستويات الضرورية لأى مكون أو سمة أو صفة أو خاصـية ، لهـذا يـتم إعداد المستويات (المعايير القياسية) على أفراد مدربين من ذوى المستويات المثالية " (١٧: ١٨٤) .

" ويبين " كلارك Clark " ، أن المعايير القياسية فى مجال التربية الرياضية تختص بالمسـتويات المناسبة لمكونات اللياقة البدنية والمعارف والمعلومات الصحية وبغيرها من

السـمات والخصـائص الهامة فى هذا المجال ، ويشير " كلارك " أن المستويات (المعايير القياسـية) لا تزال محدودة الاستخدام فى مجال التربية الرياضية ، ويطالب بإعداد المزيد مـن هـذه المسـتويات فى مجال القدرات البدنية والمهارية ، حتى يمكن الإفادة منها فى التقويم فى هذا المجال " (١٧: ١٨٤) .

تصنيف المعايير :

يهـتم التقويم فى مجال التربية الرياضية بإعطاء معنى لنتائج القياس ، وذلك بالحكم علـى هذه النتائج باستخدام بعض المحكات ، وفى مجال التقويم التربوى الرياضى ، ينتشر اسـتخدام المعـيار المـرجعى (المعيار المرجعى النسبى Norm - Referenced والمحك الرجعى (المعيار المرجعى القياسى Referenced–Criterion كمحكات للتقويم .

المعيار المرجعى (المعيار المرجعى النسبى) :

المعـيار المرجعى عبارة عن محك يستخدم لتفسير الأداء ، عن طريق مقارنة درجات التلمـيذ بدرجـة غـيره مـن التلاميذ من نفس مستواه ، وهو عبارة عن محك يتضمن مستويات نسبية من الدرجات .

المحك المرجعى (الميعار المرجعى القياسى) :

المحـك المـرجعى عبارة عن مستوى مطلق يتضمن درجات قياسية تستخدم لتفسير الأداء ، ويعرف هذا المحك فى كثير من الأحيان باسم المعيار القياسى "

" ويذكـر توكمـان أن المحـك المرجعى عبارة عن معيار قياسى يمكننا من استخدام الدرجـات الـتى يحصـل علـيها شخص ما فى تقويم مستواه على أساس مقارنة درجاته بدرجـات المحك المرجعى ، وليس على أساس مقارنتها بدرجات مجموعات من الأفراد من مجتمعات مماثلة فى خصائصها الأصلى ، الذى ينتمى إليه هذا الشخص " (١٧: ١٨٦).

أنواع المعايير المرجعية :

لكـى يمكن مقارنة الدرجة الخام للتلميذ ، بأداء المجموعة المرجعية ، فإنه يلزم أولاً تحويـل الدرجـات الخام للمجموعة المرجعية ، إلى نمط آخر من الدرجات تسمى بالدرجات المشتقة (المحولة) .

" وتقسم الدرجات المشتقة إلى أربعة أنواع من الدرجات طبقاً لما يلى :

١- درجات العمر الزمنى Age Scores
٢- درجات الصف الدراسى Grade Scores
٣- الدرجات المئينية Percentile Scores
٤- الدرجات المعيارية Standard Scores

وفقـــاً للأنواع الأربع من الدرجات المشتقة الموضحة عالية ، يبين " ليمان Lyman " أنه يمكن إعداد أربعة أنواع من المعايير طبقاً لما يلى :

١- معايير العمر الزمنى .
٢- " الصف الدراسى .
٣- " المئينية (المئوية) .
٤- " الدرجات المعيارية .

معايير العمر الزمنى :

تعــرف معايــير العمر الزمنى ، على أنها متوسطات الأداء لعينة ممثلة لمستوى سن محددة على مقياس يقيس سمة أو قدرة محدودة أيضاً ، ويعبر عنها بأى من المصطلحات .

- مكافئات العمر الزمنى .
- معايير العمر الزمنى .
- معايير مكافئ العمر الزمنى .

ويــتم بناء معايير العمر الزمنى فى مجال التربية الرياضية للسمات والخصائص وكل مظاهــر الأداء الــتى تتغــير بشــكل منــتظم مع العمر الزمنى ، وهى تتأسس على حساب متوســطات الدرجات الخام فى مراحل السن المختلفة ، وبذلك تدل معايير العمر الزمنى على متوســطات أداء التلامــيذ فى مراحل سنية مختلفة ، ويفترض فى مكافئ العمر الزمنى لأى مجموعة مرجعية أن (٥٠%) من عدد تلاميذ المجموعة المرجعية يقعون أعلى هذه الدرجة، وأن (٥٠%) من تلاميذ نفس المجموعة يقعون أسفل هذه الدرجة .

معايير الصف الدراسى :

عــبارة عــن متوسط الدرجات التى يحققها عدد من الصفوف الدراسية فى اختبار من الاختــبارات ، حيــث يعــرف هذا المتوسط باسم : مكافئ الصف الدراسى أو مكافئ الفرقة الدراســية ، ويتم إعداد معايير الصف الدراسى عن طريق حساب متوسطات الدرجات الخام لكــل صــف مــن الصفوف الدراسية ، حيث يطبق الاختبار على عينة ممثلة لكل فصل من

فصول الصف الدراسى الواحد ، ثم يحسب متوسط الأداء على الاختبار للعينة مجتمعة والتى تمثل كل فصول الصف حيث يطلق على هذا المتوسط اسم : معيار مكافئ الصف الدراسى .

وتستخدم معايير مكافئ الصف الدراسى بشكل محدود فى مجال التربية الرياضية وبخاصة فى مجال اختبارات الأداء الحركى ، لأن تلاميذ الصف الدراسى الواحد ، يختلفون فيما بينهم اختلافات واضحة فى العديد من العوامل التى تؤثر على الأداء فى الاختبارات الحركية ، ومن هذه العوامل : العمر الزمنى ، مستوى النمو والتطور البدنى ، الحالة الصحية للتلاميذ ، وما إلى ذلك من عوامل .

المعايير المئينية :

تعد المعايير المئينية أكثر أنواع المعايير استخداماً فى مجالات الدراسات التربوية والنفسية ، لأنها توفر الفرص الكافية لتفسير درجات أى فرد عندما يقارن مستواه بمستوى أقرانه على المستوى المحلى أو القومى أو الدولى .

كما تعتبر المعايير المئينية من أكثر الطرق الإحصائية التى تستخدم بعض الدرجات التى تمثل الأداء فى الاختبارات البدنية والحركية ، لأنها أكثر مرونة ، وأوسع استخداما فى الجوانب التطبيقية من أنواع المعايير الأخرى لسهولة استخدامها فى تحديد موقع كل فرد بالنسبة للمجموعة التى ينتمى إليها وبخاصة فى حالات المجموعات كبيرة العدد .

كما يكثر استخدام المعايير المئينية بالنسبة للاختبارات الواسعة الانتشار والتى منها على سبيل المثال : اختبار اللياقة البدنية للشباب التى أعدته لجنة البحوث بالاتحاد الأمريكى للصحة والتربية البدنية والترويح ، والمعايير المئينية لاختيار المهارات فى الألعاب الرياضية التى وضعها نفس الاتحاد ، حيث أعدت المعايير المئينية لمراحل السن من سن (١٠ سنوات إلى ١٧ سنة) للبنين والبنات كل على حدة .

وتتضمن المعايير المئينية ثلاثة مفاهيم رئيسة هى :

- المئين (المئوى) Percentile .
- الدرجة المئينية percentile Score .
- الرتبة المئينية Percentile rank .

وفيما يلى توضيح لكل مفهوم من هذه المفاهيم :

١- **المئينى (المئوى) :**

المئيـنات عـبارة عـن مقياس مئوى مدرج فى مدى يتراوح من (صفر) إلى (١٠٠) نقطـة مـئوية ، وبـناءً علـى هذا التدرج ، فإن المئينى يشير إلى نقطة فى توزيع التكرار الـتراكمى تقـع دونهـا نسبة مئوية (Percntage) معينة من التسجيلات ، فالمئين البالغ قيمته (٤٥) على سبيل المثال : هو نقطة تقع دونها (٤٥%) من التسجيلات والدرجات .

٢- **الدرجة المئينية :**

تعتـبر الدرجـات المئينـية واحـدة من أهم الطرق الإحصائية التى تستخدم الدرجات المحولة للتعبير عن درجات كل فرد بالنسبة لدرجات غيره فى المجموعة التى ينتمى إليها ، أى أن الدرجـة المئينية عبارة عن درجة محولة تدل على النسبة المئوية للدرجات التى تقل أو تساوى الدرجة الخام المعطاة ، ومعنى ذلك أن معيار أى درجة مئينية يعتبر مؤشراً يبين الموقـع النسـبى للفرد داخل المجموعة التى ينتمى إليها أو يقارن بها ، وفى مجال التربية الرياضـية ، يـتم عرض الدرجات الخام (الفعلية) للأداء على الاختبار فى مئينيات ، ويتم حسـاب المئينـيات عـن طريق البدء فى تحديد المئين المطلوب ، ثم تقدم بحساب الدرجة الفعلية المطابقة لهذا المئين ، حيث يطلق على هذه الدرجة اسم الدرجة المئينية .

٣- **الرتبة المئينية :**

تشـير الرتـبة المئينية فى علم الإحصاء إلى موقع قيمة معينة فى مجموعة من القيم مرتبة حسب مقدارها ، وذلك بواسطة النسبة المئوية للقيم الواقعة عند ذلك الموقع أو دونه أو فوقه ، فالرتبة المئينية التى تساوى (١٠) هى النقطة أو القيمة التى يقع دونها (١٠%) من المجموعة ويقع فوقها (٩٠%) .

إن المعلميـن وأولياء الأمور يهتمون بمعرفة كيف أدى التلاميذ الاختبارات المدرسية المخـتلفة ، وذلك بمقارنتهم بزملائهم من تلاميذ الفصل ، ويهتم أولياء الأمور بصفة خاصة بالترتيب النسبى لأبنائهم فى الامتحانات الشهرية ، حيث يطلق على هذا الترتيب اسم الوضع النسبى للتلميذ داخل فصله ، فهى تبين ترتيب التلاميذ بدون الحاجة إلى معرفة حجم الفصل.

التقنين Standardization :

" تتضمن عملية تقنين الاختبارات وضع معايير ومستويات ، وذلك لأن الدرجات الخام المستخلصـة من تطبيق الاختبارات على الأفراد تعتبر ذات فائدة محدودة بدون تحويلها إلى معايير أو مستويات " (١٧: ١٠٩) .

والتقنين له بعدان هما :

١ - المعايير Norms .

٢ - تقنين طريقة إجراء الاختبار .

حيث يتضمن التقنين تحديد شروط تطبيق الاختبار تحديداً دقيقاً تبعاً لمبدأ مراعاة ضبط جميع العوامل التى تؤثر فى الظاهرة التى تبحث ، فتوضع تعليمات الإجراء والتصحيح ، وتذكر المعايير ، ويفضل تحديد ظروف الإجراءات الأخرى .

ومن الأهمية الاهتمام بعملية اختيار الاختبارات حيث أن نتائج الاختبارات هى الوسيلة المستخدمة فى إصدار الأحكام على الأفراد ، وسواء كانت الاختبارات المستخدمة مختارة أو مصممة من قبل المؤسسة فيجب أن تكون ذات ثقل علمى ، إذ يجب أن تتمتع بمعدلات عالية من الصدق (Validity) والثبات (Reliability) والموضوعية (Objectivity) ، كما يجب أن تكون لها القدرة على التميز ، هذا ويلزم أن يكون للاختبارات المستخدمة معايير (Norms) ومستويات (Standards) .

ومن المعروف أن معظم الأنشطة البدنية تأخذ الطابع التنافسى ، ولاشك أن كل فرد يجب أن يعرف مكانه بالنسبة للأفراد الآخرين ، وكل جماعة يجب أن تعرف أين هى بالنسبة للجماعات الأخرى ، بمقارنة الفرد بالأخر القرين له ، والجماعة بالأخرى ، إذن الاختبارات هى الوسيلة المناسبة لإجراء عملية المقارنة هذه ، ووجود مستويات ومعايير للاختبارات يسهل من إجراء هذه المقارنات ويجعلها أكثر صدقاً وموضوعية ، لذلك يلزم تحويل الدرجات الخام المستخلصة من الاختبارات إلى درجات معيارية ، والدرجات المعيارية هى ما يطلق عليه البعض اسم " المسطرة " وعادة توضع معايير خاصة لكل سن معين فى كل اختبار من الاختبارات ، كما أن للبنين معايير تختلف عن البنات ، وذلك لأن المعايير توضع فى ضوء مستويات الأفراد .

وتعتبر المعايير ذات فائدة هامة فى الاختبارات التى على شكل بطاريات ، حيث أنها مكونة من مجموعة من الاختبارات تستخدم طرقاً متعددة فى القياس كالمسافة أو الزمن أو عدد مرات التكرار ، وبدون وجود معايير لهذه الاختبارات يصعب تحديد الدرجة الكلية لأداء الفرد فى البطارية ، لذلك يلزم تحويل الدرجات المستخلصة من الاختبارات (ذات الوحدات المختلفة) إلى معايير (ذات وحدات متفقة) فيسهل بذلك تحديد الدرجة الكلية لأداء الفرد فى البطارية ، وهذا يوضح أن الاختبارات والمقاييس هى الأساس فى اشتقاق المعايير والمستويات .

ب- الدراسات فى مجال اللياقة البدنية :

تعددت الدراسات التى تناولت مكونات اللياقة البدنية من حيث التحديد وكذلك من حيث ارتـــباط المكونات بعناصر أخرى فى التربية الرياضية بوجه عام ، كذلك البرامج المقترحة وعملية التقويم .

ومـــن هـــنا كان لابد من تحديد محاور رئيسة يمكن من خلالها تناول مكونات اللياقة البدنية والتى تتمثل فى التالى :

أولاً : الدراسات العربية :

- المحور الأول : مكونات اللياقة البدنية وارتباطها ببرامج مقترحة وعملية التقويم .
- المحور الثانى : مكونات اللياقة البدنية وارتباطها بعناصر أخرى .

ثانياً : الدراسات الأجنبية :

سوف يتم عرض الدراسات والبحوث المرتبطة العربية والأجنبية ترتيباً تصاعدياً .

- **سعيد محمد رضوان على (١٩٩١) :**

" تأثير تطبيق مشروع اللياقة البدنية كجزء بديل للإعداد البدنى مع تحسين اللياقة البدنية فى درس التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية "

وقد هدف البحث إلى :

- دراســـة مـــدى تأثـــير تطبيق مشروع اللياقة البدنية على جزء الإعداد البدنى بدرس التربية الرياضية على تحسين اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الثانى الإعدادى .
- مقارنـــة العـــائد بدنياً من تطبيق مشروع اللياقة البدنية فى جزء الإعداد البدنى بدرس التربـــية الرياضـــية لـــنفس المجموعـــة بمثيله الذى يستخدم تمرينات الإعداد البدنى الحالية.

تـــم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من مجتمع تلاميذ مدرسة القنايات بمحافظة الشـــرقية بالصـــف الثانى الإعدادى .. وتقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

تـــم اختـــيار المنهج التجريبى بنظام مجموعتين إحداهما تجريبية أدخل عليها مشروع اللـــياقة البدنـــية فى جزء الإعداد البدنى بدرس التربية الرياضية ، والأخرى ضابطة تمارس تمرينات الإعداد البدنى وفى نفس الجزء من الدرس .

أدوات جمـــع البـــيانات : تم استخدام اختبار الشباب الأمريكى للصحة والتربية البدنية والترويح حيث تتكون البطارية من (٦) وحدات تقيس اللياقة البدنية .

وكانت أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة :

- اســـتخدام مشـــروع اللـــياقة البدنية فى جزء الإعداد البدنى بدرس التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية يؤثر إيجابياً على تحسين اللياقة البدنية للتلاميذ .
- اســـتخدام مشـــروع اللـــياقة البدنية فى جزء الإعداد البدنى بدرس التربية الرياضية لتلامـــيذ المـــرحلة الإعداديـــة يؤثر إيجابياً بدرجة تفوق مثيله الذى يستخدم تمرينات الإعداد البدنى والتحسين للياقة البدنية للتلاميذ .

* **عبد المجيد محمد الجزازى (١٩٩٢) :**

" بناء بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية للتلاميذ العسكريين بجامعة مؤتة "

وقد هدفت الدراسة إلى :

- بـنـاء وتقنين بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية للتلاميذ العسكريين بجامعة مؤتة فى المملكة الأردنية الهاشمية .
- وضع مستويات معيارية لوحدات البطارية .
- اتبع الباحث فى دراسته المنهج المسحى لملاءمته لطبيعة الدراسة .

عينة الدراسة الأساسية :

- اشـتملت عينة الدراسة على عدد (١٤٠) تلميذ من التلاميذ العسكريين بجامعة مؤتة وتـم اختـيارهم بالطـريقة العشوائية ، أكمل الاختبارات (١٢٠) تلميذ طبقت عليهم التجربة الأساسية فى الفترة من ١/١١/١٩٩٠-٢٠/١٢/١٩٩٠ .

عينة المعايير :

- اشتملت عينة المعايير على (٥٥٠) تلميذ أكمل الاختبارات منهم (٤٤٠) تلميذ .

عينة التجربة الاستطلاعية :

- اشـتملت علـى (٤٥) تلميذ من التلاميذ العسكريين بجامعة مؤتة ممثلين المستويات الأربعة الأساسية .

استخدم الباحث الأدوات التالية :

- أدوات جمع البيانات ، تم ترشيح (٣٨) اختباراً لقياس مكونات اللياقة البدنية .

المعالجة الإحصائية :

- التحليل العاملى بطريقة المكونات الأساسية لهوتلينج .
- الدرجة المعيارية (ت) لحساب المعايير .

وكانت أهم النتائج التى توصل إليها الباحث :

- أثمـرت نتائج التحليل العاملى عن استخلاص (١٣) عاملاً من الدرجة الأولى قُبل منها (٨) عوامل هى :

- العامل الأول : سرعة تغيير الاتجاه .
- " الثانى : القوة العضلية .
- " الثالث : التوازن الثابت للوقوف على قدم واحدة .
- " الرابع : المرونة .
- " الخامس : الجلد العضلى للذراعين والمنكبين والجذع .
- " السادس : التوافق العضلى العصبى .
- " السابع : السرعة .
- " الثامن : الجلد الدورى التنفسى .

- كما تشير النتائج إلى أن أفضل الاختبارات الممثلة للعوامل – القدرات الثمانية السابقة هى :
  - الجرى الارتدادى ١٠×٥ متر .
  - قوة عضلات الظهر .
  - الوقوف بمشط القدم اليمنى على مكعب .
  - ثنى الجذع أماما من الجلوس الطويل .
  - ثنى الذراعين من الانبطاح المائل .
  - الوثبة الرباعية .
  - عدو ٣٠ متراً من بداية متحركة .
  - الجرى المكوكى ٥×٥٥ متراً .
- كما تم عمل معايير لوحدات البطارية الناتجة عن التلاميذ العسكريين بجامعة مؤتة (١) .

* **سارة رضا عبد العزيز إبراهيم (١٩٩٢) :**

" دراسة تقويمية للياقة البدنية لتلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية "

وتهدف الدراسة إلى :

محاولـــة لتوصيف معدلات اللياقة البدنية لدى تلميذات المرحلة الابتدائية من (٨-١١) ســـنة فى محافظة المنوفية – تم تحديد العلاقة الترابطية ودلالة الفروق بين مكونات اللياقة البدنية قيد البحث على مستوى ككل ، والصفوف الدراسية كل على حده ، تم عقد المقارنات بيـــن كـــل من (المنوفية – مصر – أمريكا) فى مكونات مساطر المعايير المئينية لبطارية اختبارات اللياقة البدنية قيد البحث ، وذلك من خلال :

١- تحديـــد العلاقـــة بيـــن مكونـــات اللـــياقة البدنية (قيد البحث) لدى تلميذات المرحلة الابتدائية الصف (الثالث – الرابع – الخامس) ككل – وكل صف على حده .

٢- دراســـة الفـــروق بين الصفوف الدراسية عينة البحث فى مكونات اللياقة البدنية كما تقيسها البطارية الدولية للياقة البدنية .

٣- تحديـــد المعايـــير المئينـــية لكل صف دراسى على حده فى مكونات اللياقة البدنية كما تقيسها البطارية الدولية للياقة البدنية .

٤- عقد المقارنات بين كل من (المنوفية – مصر – أمريكا) فى مكونات مساطر المعايير المئينية لبطارية اختبارات اللياقة البدنية (قيد البحث) كل صف على حده .

- وقد اتبعت الباحثة المنهج الوصفى المسحى وذلك لمناسبته لتحقيق أهداف البحث .

- حدد حجم عينة البحث بحوالى (٩٥٨) تلميذة اختيرت بالطريقة الطبقية العشوائية من المـــدارس الحكومية بعواصم مراكز محافظة المنوفية وتنحصر أعمارهم من (٨-١١) سنة من الصفوف الدراسية (الثالث – الرابع – الخامس) .

- استخدمت الباحثة البطارية الدولية للياقة البدنية بعد تقنينها على عينة البحث وتتكون البطارية الدولية من (٦) وحدات اختبار هى :

  ١- اختبار التعلق ثنى الذراعين .
  ٢- اختبار سرعة الجلوس من الرقود .
  ٣- اختبار الجرى المكوكى (٤×٩) متر .
  ٤- اختبار الوثب الطويل من الثبات .

٥- اختبار العدو مسافة (٤٥) متراً .

٦- اختبار الجرى والمشى (٥٤٠) متر .

وكانت أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة هى :

١- وجـــود ارتـــباطات داخلية بين مكونات اللياقة البدنية للعينة ككل - ولكل صف دراسى على حده .

٢- وجـــود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) فى معظم مكونات اللياقة البدنية قيد البحث لصالح الصف الدراسى الأعلى .

٣- تـــم التوصل إلى جداول معيارية مينية لمكونات بطارية اللياقة البدنية قيد البحث على مستوى كل صف دراسى .

٤- وجـــود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) فى بعض مكونات اللياقة البدنية قيد البحث [٤] .

- **عماد السيد شبل حسن (١٩٩٧) :**

" تقويم المشروع القومى للياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية بنين "

وقد هدف البحث إلى :

تقويم المشروع القومى للياقة البدنية فى جميع مراحل التعليم قبل الجامعى من خلال :

- مدى صلاحية إجراءات المشروع من خلال وجهة نظر القيادات والتلاميذ فيما يتعلق : (الفلسفة – الأهداف – نظام الحوافز – المكافآت – أسلوب المتابعة – التقويم) .
- تحديد معدلات التقدم فى مستويات اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بنين – محافظة القاهرة (١٩٨٠-١٩٩٦) .
- اختبار مدى احتفاظ بطارية الاختبار المستخدمة فى المشروع بثقلها العلمى .
- إعادة بناء جداول المعايير والمستويات فى ضوء التطور الحالى لمستويات اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الثانوية بنين – محافظة القاهرة .

استخدم الباحث المنهج الوصفى باعتباره أنسب المناهج التى تسهم فى تحقيق أهداف البحث .

استخدم الباحث الأدوات التالية :

- بطارية الاختبارات البدنية من تصميم محمد صبحى حسانين (٢٠) وتتكون من (٥) وحدات وهى :
  - أ – ثنى الذراعين من وضع الانبطاح المائل العميق .
  - ب– الجلوس من الرقود ٣٠ مرة .
  - ج – الجرى فى المكان ١٥ مرة .
  - د – عدو ٥٠ متر من الثبات .
  - هـ– جرى ومشى ٦٠٠ متر حول المربع .
- استمارة استبيان تصميم الباحث لكل من القادة والتلاميذ لاستطلاع آرائهم حول المحاور التالية :
  - ١– فلسفة المشروع وأهدافه .
  - ٢– أسلوب المتابعة والتقويم المستخدم فى المشروع .
  - ٣– نظام الحوافز والمكافآت لكل من التلميذ والمشرف .

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- سلامة إجراءات المشروع من خلال وجهة نظر القيادات والتلاميذ .
- وضـــوح الفلسفة والأهداف لكل من التلاميذ والقيادات الأمر الذى يؤدى إلى النهوض بالمشروع .
- يوجـــد نظام متابعة وفنيين للمشروع بداية من مدرسى التربية الرياضية مروراً بناظر المدرســـة ثم موجه المرحلة ثم الموجه الأول ثم لجان الإشراف والمتابعة المشكلة من قـــبل الموجه العام ثم لجان التقويم من قبل الإدارة العامة للتربية الرياضية الأمر الذى يؤدى إلى النهوض بالمشروع .
- نظـــام الحوافـــز لكل من المدرس وناظر المدرسة غير كاف مما يضعف من حماسهم على الإقبال والاشتراك بالمشروع .
- وقـــد تعـــرض المشروع لنظام التغذية ، والملابس الرياضية ، عجز العدد فى مدرسى التربـــية الرياضـــية بالمدارس ، وعدم وجود إطار تنافسى مما يؤثر تأثير سالب على المشروع.
- بالنسبة لقياس التقدم فى مستوى اللياقة البدنية .

افـــترض الباحـــث أن هـــناك فروقاً دالة إحصائياً لصالح قياس عينة ١٩٩٦م ، ولكن اتضح عدم صدق هذا الفرض – وأن الفروق لصالح قياس ١٩٨٠م كما يتضح :

- بالنسبة للصف الأول :
  - توجـــد فروق غير دالة إحصائياً بين قياسات التلاميذ فى ١٩٩٦م ،١٩٨٠م فى الاختبار الأول (الانبطاح المائل العميق – ثنى الذراعين) .
  - توجد فروق دالة إحصائياً لصالح قياس عينة ١٩٨٠م فى الاختبارات التالية :
    - الاختبار الثانى (جلوس من الرقود) .
    - الاختبار الثالث (الجرى فى المكان) .
    - الاختبار الرابع (عدو ٥٠م من الثبات) .
  - توجد فروق دالة إحصائياً لصالح قياس عينة ١٩٩٦م فى :
    - الاختبار الخامس (جرى ومشى ٦٠٠م حول مربع) .
- بالنسبة للصف الثانى :
  - توجد فروق دالة إحصائياً لصالح قياس عينة ١٩٨٠م فى الاختبارات التالية :

- الاختبار الأول (ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العميق) .
- الاختبار الثانى (جلوس من الرقود) .
- الاختبار الثالث (الجرى فى المكان) .
- الاختبار الرابع (عدو ٥٠م من الثبات) .

- توجد فروق دالة إحصائياً لصالح قياس عينة ١٩٩٦م فى :
  - الاختبار الخامس (جرى ومشى ٦٠٠م حول مربع) .

- بالنسبة للصف الثالث :
- توجـد فـروق دالة إحصائياً لصالح قياس ١٩٨٠ فى جميع وحدات البطارية ، ويرجع الباحث ذلك إلى العوامل التالية :
  ١- نظام الحوافز والمكافآت غير مرضٍ بالنسبة للتلميذ والمدرس .
  ٢- الاهـتمام بالنشاط الخارجى (الاشتراك فى البطولات على مستوى الإدارة والمحافظـة والجمهورية) يؤثر سلباً على النشاط الداخلى والذى من بينه مشروع اللياقة البدنية .
  ٣- إلغـاء حصـص التربية الرياضية فى نهاية السنة الدراسية أثر سلباً على مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ .
  ٤- نظـام الامـتحانات الجديـد (الـثانوية العامة الحديثة والذى جعل السنة الدراسـية أربعة فصول يؤدى التلميذ فيها الامتحانات فى نهاية كل فصل الأمـر الذى زاد من العبء النفسى على التلاميذ وأولياء الأمور مما دفع أولياء الأمور إلى حث أبنائهم على إهمال النشاط الرياضى بصفة عامة – مما أثر سلباً على مستوى اللياقة البدنية .

- الـتحقق مـن مـدى صلاحية بطارية الاختبارات البدنية المستخدمة فى قياس اللياقة البدنـية ومـدى احتفاظها بثقلها العلمى (صدق – ثبات) بعد مرور ستة عشر عاماً علـى بدايـة التطبـيق – حيث معامل الثبات لهذه البطارية تراوح بين (٠,٦٠٩ إلى ٠,٩٣) ، ومعامل الصدق لهذه البطارية تراوح بين (٠,٧٨ – ٠,٩٦) .
- كمـا أن مصفوفات الارتباطات البينية أكدت على استقلالية كل اختبار فى قياس سمة محددة .
- كمـا أن الاختبارات فرقت بين الصفوف الدراسية الثلاثة ، وهذا يعنى احتفاظ البطارية بثقلها العلمى رغم تعاقب عينات التلاميذ عليها لثلاث أحقاب زمنية .

- وجــود انخفــاض فى مستوى اللياقة البدنية فى جميع وحدات البطارية للصف الثالث الثانوى .
- هــناك تحســن فــى مستوى اللياقة البدنية فى الاختبار الخاص للصف الأول والثانى الثانوى .
- تــم تعديــل المســتويات المعيارية للبطارية وفقاً للتغيرات الحادثة فى مستوى اللياقة البدنية .

- **عاطف سيد دسوقى** (١٩٩٨) :

" تأثير برنامج مقترح لتنمية وقياس اللياقة البدنية ذاتياً من سن ١٠-١٦ سنة (الرياضة للجميع) "

وتهدف الدراسة إلى :

بـــناء بـــرنامج تمريـــنات تدريبى مقترح ذو خمس مستويات متدرجة يهدف إلى حفز الـــنشء مـــن ١٠-١٦ سنة على الممارسة الذاتية لهذا البرنامج طبقاً لمستوى كل منهم – وللتوصل لتحقيق ذلك تطلب الأمر تحقيق الهدفين التاليين :

١- الـــتعرف علـــى مدى التقدم فى نتائج القياسيين القبلى والبعدى لكل من المجموعتين التجريبيتين .

٢- المقارنة بين النتائج لبيان مدى التقدم .

منهج البحث :

استخدام الباحث المنهج شبه التجريبى لملاءمته لطبيعة البحث .

عينة البحث :

- تـــم تحديـــد العينة الإجمالية للبحث (ن) = (٦٦٥) من تلاميذ (٣) مدارس للبنين تتبع إدارة روض الفرج التعليمية بمحافظة القاهرة بواقـــع مدرسة لكل مرحلة (ابتدائى – إعدادى – ثانوى) .
- تم الاختيار بالطريقة العشوائية للعمر الزمنى من (١٠-١٦) سنة من غير الممارسين لأى نشاط رياضى .

استخدم الباحث الأدوات التالية :

- الاستبيان .
- الاختبارات .
- بطاقة تسجيل النتائج .

أدوات القياس :

- جهـــاز تسجيل وشريط مسجل عليه التوقيت المطلوب بسرعة دقة واحدة لكل ثانية من جهاز (أورج) إلكترونى .
- شريط قياس – مسطرة مدرجة – مقعد مسطح – سجاد – ساعة توقيت .

- قـام الباحـث بتصـميم بطاقتيـن لتسـجيل نتائج اختبارات تحديد صعوبة التمرينات والمسـتوى – التسـجيل الدورى لبرنامج تنمية وقياس اللياقة البدنية ذاتياً من سـن ١١-١٦ سنة (الرياضة للجميع) .

الاختبارات :

تـم تحديـد خمس تمرينات تنمية لكل من المكونات البدنية المختارة تصلح فى نفس الوقـت اختبار ، وتم تحديدها من طريق الخبراء وذلك لتحديد المستويات الخمس لتمرينات الـبرنامج ، وتحديـد مـدى تدرجها ، ودرجة صعوبتها بعد تحديد المكونات البدنية لتنمية وقياس اللياقة البدنية ذاتياً للعمر الزمنى من ١٠-١٦ سنة عن طريق الخبراء .

المعالجة الإحصائية :

تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام :

- المجمـوع ، المتوسـط ، الانحـراف المعـيارى ، النسبة المئوية ، معامل الالتواء ، والتفلطح ، تحليل التباين ، استخدام مقارنات أقل مستوى دلالة معنوى .

أهم النتائج :

١- تفوق القياس البعدى على القياس القبلى لكل من المجموعتين التجريبيتين .
٢- تفوقـت المجموعـة التجريبية للبرنامج المقترح تفوقاً دالاً على المجموعة التجريبية (لبرنامج اللياقة البدنية المدرسة) فى كل المستويات المتاحة بالنسبة لمكونات اللياقة البدنية المختارة :
   ١- القوة العضلية .
   ٢- المرونة .
   ٣- السرعة .
   ٤- الرشاقة .
   ٥- التحمل العضلى .
   ٦- الجلد الدورى التنفسى .
   ٧- التوازن .
   ٨- التوافق .
   ٩- الدقة .

ممـا يـدل علـى تفـوق الـبرنامج المقترح، (برنامج اللياقة البدنية) المطبـق بالمـدارس (٨) .

- **كامل محمد فريد (١٩٩٤) :**

" الأهمية النسبية لبعض مكونات اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى للاعبى المستويات العليا فى الجمباز "

وقد هدف البحث إلى التعرف على :

- ترتيب مكونات اللياقة البدنية العامة طبقاً لأهميتها النسبية للأداء المهارى للاعبى المستويات العليا فى الجمباز على أجهزة الجمباز الستة ككل .
- استخدام الباحث المنهج الوصفى نظراً لملاءمته لهذه الدراسة .
- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبى المستويات العليا فى رياضة الجمباز ، وهم لاعبو المنتخب القومى المصرى للجمباز وعددهم (٦) لاعبين ، المنتظمين فى التدريب تحت إشراف الاتحاد المصرى للجمباز استعداداً للاشتراك فى البطولة العربية السادسة فى الفترة ٢٦/١٢-٢٨/١٢/١٩٩٣م .

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام :

١- المتوسط الحسابى .
٢- الانحراف المعيارى .
٣- معامل الالتواء والتفلطح .
٤- معامل بيرسون للارتباط .
٥- الانحدار البسيط .

وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية :

- ترتيب مكونات اللياقة البدنية العامة طبقاً لأهميتها النسبية لمستوى الأداء المهارى للاعبى المستويات العليا فى الجمباز كالآتى :
  - القوة العضلية .
  - القدرة العضلية .
  - الجلد العضلى .
  - السرعة .
  - المرونة .
  - التوازن .
  - الرشاقة (١٣) .

* **محمد مجدى محمد البدرى (١٩٩٦) :**

" تأثير برنامج بدنى على اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية "

ويهدف هذا البحث إلى :

- وضع برنامج بدنى بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية .
- التعرف على تأثير البرنامج البدنى على اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية .
- وقد استخدم الباحث المنهج التجريبى لملاءمته لطبيعة البحث . عن طريق القياس القبلى والبعدى لمجموعتين – مجموعة تجريبية طبق عليها البرنامج – مجموعة ضابطة طبق عليها جزء الإعداد البدنى فى المنهاج المطور .
- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية التطبيقية من مدرسة السادات الإعدادية للبنين رقم (٢) التابعة لإدارة غرب الزقازيق التعليمية فى العام الدراسى ١٩٩٥/٩٤.
- تم اختيار المدرسة بطريقة عمدية نظراً لما تتمتع به من إمكانات مكانية وبشرية .
- تم اختيار التلاميذ فى الصفين الأول والثانى الإعدادى واستبعد تلاميذ الصف الثالث نظراً لأنه شهادة إتمام مرحلة التعليم الأساسى .
- المجموع الكلى للعينة بلغ (٣٠٠) تلميذ بواقع (ن١ = ١٥٠) تلميذ مجموعة ضابطة ح (ن٢ = ١٥٠) تلميذ مجموعة تجريبية .

استخدم الباحث الأدوات التالية :

- بطارية اختبار الشباب الأمريكى AAPHER وهى مكونة من (٦) وحدات اختبار لقياس اللياقة البدنية للبنين والبنات من سن ٦-١٧ سنة .

وهذه الوحدات هى :

١- الشد لأعلى .
٢- الجلوس على الرقود من وضع ثنى الركبتين .
٣- الجرى المكوكى ٤×٣٠ قدماً .
٤- الوثب العريض فى الثبات .
٥- العدو (٥٠) ياردة فى خط مستقيم .
٦- الجرى والمشى (٩) دقائق .

وتمتاز هذه الوحدات بأنه يمكن تنفيذها فى كل البيئات بسهولة ، لأنها لا تتطلب أدوات أو أجهزة مكلفة الثمن ، كمـــا أنهـــا تصلـــح للتطبيق على الجنسين فى مراحل السن مـــن (١٠-١٧ ســـنة) ، وتمـــتاز الـــبطارية بـــأن لها مؤشرات صدق وثبات مقبولة بالنسبة للمكونـــات الـــتى تقيسها ، كما أنها طبقت على عدد كبير من دول مختلفة فى العالم وخاصة فى البيئة العربية فى العديد من البحوث والدراسات السابقة .

- بعض القياسات الفسيولوجية لقياس متغيرات البحث الفسيولوجية مثل :
  ١- قياس السعة الحيوية للرئتين .
  ٢- قياس معدل التنفس من وضع الجلوس على مقعد .
  ٣- قياس معدل النبض من وضع الرقود .
  ٤- قياس ضغط الدم الانقباضى من وضع الرقود .
  ٥- قياس ضغط الدم الانبساطى من وضع الرقود .

- البرنامج البدنى المقترح :
  - مسابقات بين التلاميذ مستخدماً أدوات صغيرة وبعض الأجهزة المصنعة وبعض المقطوعـات الموســيقية فى الجزء التمهيدى بدرس التربية الرياضية – زمن تدريس البرنامج فصل دراسى واحد – بواقع حصتين كل أسبوع – زمن كل مرة هى مدة الإحماء وجزء الإعداد البدنى فى درس التربية الرياضية .

- استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية :
  - المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والمدى والوسيط .
  - الالـــتواء لمتغـــيرات البحـــث البدنية ، والفسيولوجية – كذلك معاملات الارتباط الداخلـــية بطـــريقة بيرســـون – واختبار (ت) T.Test وحساب النسبة المئوية لمدى التقدم .

أهم النتائج :

- اشتراك التلاميذ أفراد المجموعة التجريبية فى البرنامج البدنى :
  ١- قـــد أحـــدث تحســـن فى مستوى اللياقة البدنية من خلال نتائج بطارية الاختبار المستخدمة .
  ٢- أحـــدث تغيراً حقيقياً فى معدلات التنفس ، النبض ، السعة الحيوية للرئتين مما يدل على تحسن اللياقة الفسيولوجية لتلاميذ للمجموعة التجريبية .
  ٣- لم يحدث تغير جوهرى بالنسبة لضغط الدم وخاصة ضغط الدم الانقباضى .

* **سالى مصطفى التابعى (٢٠٠٢) :**

" مستوى اللياقة البدنية للتلميذات الممارسات وغير ممارسات لبعض الأنشطة المدرسية وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسى (دراسة مقارنة) "

وقد هدفت الدراسة إلى :

٤- التعرف على الفرق بين مستوى اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الإعدادية الممارسات للأنشطة الرياضية المدرسية وغير الممارسات .

٥- التعرف على العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية والتحصيل الدراسى لتلميذات الممارسات وغير الممارسات .

٦- مقارنة مستوى التحصيل الدراسى للتلميذات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية المدرسية .

- واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة .
- اشتملت عينة الدراسة على عدد (٦٠) تلميذة ممارسة للأنشطة الرياضية المدرسية ، (٦٠) تلميذة غير ممارسة من تلميذات المرحلة الإعدادية بالسويس .
- استخدمت الباحثة الأدوات التالية :

أ - الاختبارات الأساسية للصفات البدنية وتتكون من :

١- اختبار ثنى الركبتين (لقياس قوة عضلات الرجلين) .

٢- اختبار ثنى الجذع أماماً أسفل (لقياس المرونة) .

٣- اختبار الوثب الطويل من الثبات (لقياس القدرة) .

٤- اختبار الانبطاح المائل العالى (لقياس التحمل العضلى) .

٥- اختبار الوثب لأعلى والدوران (لقياس الرشاقة) .

٦- اختبار ٤٠٠م جرى ، مشى (لقياس التحمل الدورى التنفسى) .

ب- ميزان طبى لقياس الوزن .

ج - شريط قياس لقياس الطول .

د - استمارة جمع بيانات (بطاقة تسجيل فردية) .

هـ- كشوف الدرجات النهائية للمواد الدراسية فى نهاية العام الدراسى .

- استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية :
  - المتوسط الحسابى .
  - الانحراف المعيارى .

- معاملات الارتباط .
- الالتواء .
- تحليل التباين .
- دلالة الفروق .
- اختبار (T) .
- اختبار يتوكى لتحديد اتجاه الفروق .

وقد توصلت الباحثة فى دراستها إلى النتائج التالية :

- وجــود فــروق ذات دلالــة إحصائية لصالح التلميذات الممارسات للأنشطة الرياضية المدرسية عن غير الممارسات وذلك فى اختيارات اللياقة البدنية .
- ممارسة النشاط الرياضى يعمل على تجديد نشاط الفرد ويمكن اختيار عامل مساعد فى تحقيق نتائج جيدة فى التحصيل الدراسى .
- وجــود فــروق دالة إحصائياً فى درجات التحصيل الدراسى بين التلميذات الممارسات للأنشطة الرياضية المدرسية وغير الممارسات لصالح مجموعة الممارسات (٥) .

ثانياً : الدراسات الأجنبية :

* **فاضل سلطان شريد** (١٩٨١) Shrida, F. Sultan :

" مقارنة لتأثير برامج التربية البدنية على مستوى اللياقة البدنية للشباب فى الدراسة العامة فى العراق والولايات المتحدة "

تهدف هذه الدراسة إلى مقارنة مستوى اللياقة البدنية من أطفال المدارس والبصرة بالعراق ومعايير اختبارات الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح مع الأخذ فى الاعتبار برامج التربية الرياضية فى المنهج المدرسى كهدف الأخذ من الدراسة وضع معايير لمســتوى اللياقة البدنية للشباب العراقى والتعرف على مستوى اللياقة البدنية بين الدولتين على مستوى الجنسين .

وقد **طبقــت الدراسة** على عينة عشوائية بلغ عددها (٥٤٥) فــرد ، (٣٥٣) تلميــذ ، (١٩٢) تلميذة ، فى المرحلة السنية من (١٠-١٧ سنة) فى المدرسة الابتدائية المتوسطة العليا .

وقد استخدم الباحث فى جمع بياناته اختبار الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح للياقة البدنية .

ومن أهم نتائج هذه الدراسة تبين تفوق العراقيين على الأمريكيين فى اختبار الجلوس من الرقود على مستوى (١٠ سنوات " بنات ، بنين ") ، والجرى المكوكى على مستوى (١٠ سنوات بنين) .

واختبار جرى ومشى (٦٠٠ ياردة) على مستوى (١٠ سنوات بنات) ، والعدو (٥٠ ياردة) على مستوى (١٠ سنوات بنين) .

وفى المرحلة السنية من (١٠-١٢ سنة) كان أداء البنين والبنات لكلا الدولتين متشابهاً ، كما تبين أن المنحنيات البيانية لدى الأطفال العراقيين أقل انحداراً من الأطفال الأمريكيين فى مستوى اللياقة البدنية وتميز بواضح التربية البدنية والولايات المتحدة [٣٠] .

- **دراسة باربنتى وفالديرجوس ١٩٨٣** Barbanti & Valdirajose :

" دراسة مقارنة لمقاييس انثروبومترية مختارة ومعايير لياقة بدنية لأطفال (مدارس برازيلية وأمريكية) "

تهدف هذه الدراسة إلى تقييم اللياقة البدنية لبنين وبنات مختارين من البرازيل لوضع معايير لهم ، والتعرف على الفروق بين البنين والبنات واللياقة البدنية فى البرازيل ، والتعرف على الفروق اللياقة البدنية والقياسات الجسمية بين البرازيليين والأمريكيين ، وكذلك تقويم مدى تأثير برامج التربية الرياضية فى تطوير اللياقة البدنية ، وكانت عينة البحث تتكون من (٢٣٤٢) من الجنسين مسجلين بالمدارس البرازيلية لعام ١٩٨١/١٩٨٢ واستخدمت الدراسة القياسات الجسمية واختبار اللياقة البدنية مثل اختبار : الجلوس واللمس، الثنى والمد المعدل ، (٥٠) متر عدو ، الوثب الطويل من الثبات ، وجرى (٩) دقائق ، وجرى (١٢) دقيقة .

وحول أهم نتائج هذه الدراسة ، تبين أن المجتمع البرازيلى من سن (٦-١٤ سنة) يزداد لديهم الطول والوزن بنفس المعدل الطبيعى وأن البنات / بنين دلالة معنوية فى فترة المراهقة فى الطول والوزن وسمك ، وفى اختبار الجلوس واللمس ، تبين كذلك أن أداء البنين يتفوق مع أداء البنات فى اختبار الثنى والمد المعدل – وفى جرى (٩) ، (١٢) دقيقة ، (٥٠) متر ، واختبار الوثب الطويل من الثبات ، وبالمقارنة بين البرازيليين والأمريكيين بنين وبنات فى قياسات البحث المختارة اتضح أن الأولاد والبنات الأمريكيين بصورة عامة أطول وأثقل ولهم تسجيلات أرقام أفضل واختبار الثنى والمد المعدل ، (٥٠) متر عدو ، واختبار الوثب الطويل من الثبات . بينما يملك أطفال البرازيل كمية أكبر من نسبة الدهون ولهم أرقام أفضل فى جرى (٩) دقائق عن الأطفال الأمريكيين وتوصى هذه

الدراسة بأن تقوم محتويات المنهج المدرسى للتربية الرياضية بصورة للتعديل وتحسين مستوى اللياقة البدنية [١٩] .

- **دراسة أجراها المركز القومى لعلاج الأمراض المزمنة والرعاية الصحية بالولايات المتحدة الأمريكية عام (١٩٩٦) :**

" الأنشطة البدنية والتغذية " وذلك لتحديد مكونات اللياقة البدنية "

تعرف الدراسة كل عنصر من عناصرها بهدف توعية الشباب ودفعهم إلى ممارسة الأنشطة الرياضية التى تساعدهم على اكتساب اللياقة البدنية – مع الاهتمام بالتغذية من خلال التوعية بأهمية تناول الغذاء الصحى المفيد استحدث الدراسة فى ١٩٩٤-١٩٩٦ ، وأسفرت عن

وكانت **نتائج الدراسة** هى تحديد مكونات اللياقة البدنية وهى :

١ – التحمل الدورى التنفسى .	1- Cardio respiratory endurance
٢ – القوة العضلية .	2- Muscular Strength
٣ – قوة التحمل .	3- Muscular endurance
٤ – مكونات الجسم .	4- Body composition
٥ – المرونة .	5- Flexibility

- **دراسة مدرسة تيل هل بيرى** Huckle berry Hill – El- School – 1998 [٣٨]

أجريت هذه الدراسة فى مدرسة تل هل بيرى Huckleberry Hill الابتدائية – بهدف رفع مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ الصف الثالث والرابع الابتدائى بالمدرسة من خلال ممارسة بعض أنشطة اللياقة البدنية فى المنزل اشتملت العينة على (٩١) تلميذ وتلميذة – تضمن (٤) مستويات للياقة البدنية .

يشمل الاختبار على (٤) مكونات للياقة البدنية :

١ – المرونة – تقاس	1- Sitaud reach bex
٢ – القوة العضلية تقاس .	2- Go-degrec push up
٣ – التحمل العضلى يقاس .	3- Curl –up test
٤ – التحمل الدورى التنفسى يقاس .	4- Timed mile vun

- تم إرسال الاختبار إلى الوالدين – مع تعليمات بكيفية أداء الاختبار – وكيفية الاستعداد لأداء الاختبار .

- استخدم اختبار Brook Field s cores .
- مدة البرنامج من شهر نوفمبر – أبريل ١٩٩٨ .
- تم إجراء القياسات فى نهاية الفترة الزمنية المحددة ، وكانت النتائج ، تفوق فى الأداء عــدد (٦) مـــن تلاميذ الصف الرابع ، (٥) من تلاميذ الصف الثالث – مع تمكن باقى التلاميذ من أداء الاختبار فى مستويات متوسطة [٢٦] .

تعليق على البحوث والدراسات المرتبطة :

مـــن العرض السابق للبحوث والدراسات المرتبطة والتى تناولت اللياقة البدنية ويمكن استخلاص ما يلى :

بالنسبة للفترة الزمنية :

- أجريـــت هذه الدراسات والبحوث فى البيئة العربية خلال الفترة الزمنية من (١٩٩١) إلى (٢٠٠٢) وفى البيئة الأجنبية خلال الفترة الزمنية من (١٩٨٣) إلى (١٩٩٨) .

بالنسبة للمنهج المستخدم :

- استخدمت بعض الدراسات والبحوث **المنهج الوصفى** لملاءمته لطبيعة الدراسة كدراسة ســارة رضا (١٩٩٢) ، دراســة كامل محمد فريد (١٩٩٤) ، دراسة سالى مصطفى التابعى (٢٠٠٢) ،
- بيـــنما استخدمت بعض الدراسات والبحوث **المنهج التجريبى والشبة تجريبى** كدراسة سعيد محمد رضوان (١٩٩١) ، ودراسة عاطف دسوقى (١٩٩٨) .
- بيـــنما استخدم **المنهج المسحى** فى دراسة عبد المجيد الجزازى (١٩٩٢) نظراً لطبيعة الدراسة .

بالنسبة لطبيعة العينة : (العمر – الجنس – العدد) :

- تنوعت العينات المستخدمة فى الدراسات والبحوث المرتبطة من حيث الفترة العمرية؟ والجـــنس ، والعـــدد ففـــى دراسة سعيد رضوان (١٩٩١) اشتملت العينة على تلاميذ الصـــف الـــثانى الإعـــدادى من الجنسين ، وفى دراسة سارة رضا (١٩٩٢) اشتملت العيـــنة علـــى (٩٥٨) تلمـــيذة وتنحصـــر أعمارهم من (٨–١١ سنة) فى الصفوف الدراســـة (الثالث– الرابع – الخامس) الابتدائى . كما اشتملت دراسة عاطف دسوقى (١٩٩٨) علـــى عيـــنة إجمالية للبحث (٦٦٥) تلميذ فى الفئة العمرية من (١٢–١٦ ســـنة) ، واشـــتملت دراسة كامل محمد فريد (١٩٩٤) على عدد (٦) لاعبين ، وفى

دراســـة سالى مصطفى التابعى (٢٠٠٢) اشتملت على عدد (١٢٠) تلميذة منهم (٦٠) مـــن الممارســـات للنشاط الرياضى على (٦٠) من غير الممارسات للنشاط الرياضى وجميعهم من تلميذات المرحلة الإعدادية . بينما اشتملت دراسة شريدة (١٩٨١) على عـــدد (٥٤٥) تلمـــيذ وتلمـــيذة فـــــى المـــــرحلـــة السنيـــة (١٠-١٧ سنة) فى المدارس الابتدائية – المتوسطة – العليا . بينما فى دراسة هل بيرى بلغـــت العينـــة (٩١) تلمـــذ وتلميذة من الصفوف الثالث والرابع الابتدائى وبدراسة باربنتى وفالدير جـــرس (١٩٨٣) تكونـــت العيـــنة مـــن (٢٣٤٢) مـــن الجنسين مسجلين بالمدارس البرازيلية والأمريكية .

- معظـــم الدراسات والبحوث المرتبطة استهدفت تحديد مكونات اللياقة البدنية ، ووضع بطاريات اختبار لقياس مكونات اللياقة البدنية بالنسبة للمراحل السنية المختلفة ووضع جـــداول معـــيارية لهـــذه الـــبطاريات بكل مرحلة سنية على حده – مع تحـــديد عدد وحـــــدات الاختبار داخل البطارية كما فى دراسة سعيد رضوان (١٩٩١) ، وأيضاً دراسة ســـارة رضـــا (١٩٩٢) ، كذلـــك دراســـة سالى التابعى (٢٠٠٢) حددت (٦) وحدات داخل الاختبار.
- اعتمدت معظم الدراسات على الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات .
- استخدمت بعض الدراسات الاختبارات الأجنبية كدراسة سارة رضا (١٩٩٢) .
- استخدمت معظم الدراسات والبحوث المرتبطة الأساليب الإحصائية التالية :
  - المتوسط الحسابى .
  - الانحراف المعيارى .
  - معاملات الارتباط .
  - الالتواء .
  - تحليل التباين .
  - دلالة الفروق .
  - اختبار (T) .
- وقـــد استفادت الدراسات الحالية من عرض وتحليل الدراسات والبحوث المرتبطة فى تحديد مكونات اللياقة البدنية .
- أوضـــحت الدراســـات العربية والأجنبية المرتبطة على أن عملية تقويم الناحية البدنية يعتمد على مدى اكتساب أفراد عينة البحث بمكونات اللياقة البدنية .
- وفى ضوء ما تقدم يمكن الاستفادة من الدراسات والبحوث المرتبطة فيما يلى :

- استـــخدام المـــنهج الوصفى أسوة بالدراسات السابقة التى اتفقت مع الدراسة الحالية – نظراً لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة .
- ســـاهمت البحوث والدراسات المرتبطة إلى حد كبير فى صياغة فروض البحث الحـــالى – حيث أسفرت نتائج الدراسات عن وجود فروق بين المراحل السنية المختلفة فى مكونات اللياقة البدنية ، وكذلك فى تحديد حجم العينة التى تطبق عليها البحث وتحديد الجنس والعمر الزمنى لأفراد العينة .
- أفـــادت الدراســـات والـــبحوث المرتبطة هذا البحث فى تحديد اختبارات اللياقة البدنية المناسبة للمرحلة العمرية (قيد البحث) ومكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) .

الإجراءات

١- العينة .

٢- المنهج .

٣- أدوات جمع البيانات .

٤- المعالجة الإحصائية .

١- العينة :

يشـــتمل البحـــث على عدد من العينات يتم اختيارها طبقاً لمتطلبات تحقيق أهداف كل مرحلة من مراحل تقنين الاختبارات ، وسوف يتم وصف هذه العينات وإجراء تحديد لها فى سياق الإجراءات الخاصة بكل مرحلة من هذه المراحل فيما يلى .

٢- المنهج :

يستخدم فى البحث المنهج الوصفى لملاءمته للطبيعة الاستكشافية للبحث .

٣- أدوات جمع البيانات :

لإعداد الاختبارات التى تمثل أدوات جمع البيانات بهذا البحث تم إتباع ما يأتى :

أولاً : تحديد مكونات اللياقة البدنية :

فـــى ضوء ما أوضحته المراجع من تعريفات إجرائية ومفاهيم لمكونات اللياقة البدنية (٢٧: ١٥١-٢٣٣) (٢٨: ٢٤٤-٢٥٥) (٢٠ : ٢٥٦) (٢٤ : ١٠٨-١٤٦) (٢٢: ٦٢-٦٨) ، وبـــناء علـــى مـــا أشارت إليه المراجع من خصائص مميزة لمراحل النمـــو للتلاميذ بالمـــرحلة السنية المقابلة للمرحلة الابتدائية (١٦ : ١٢٦-١٣٥) (٦ : ١٣٧-١٤٩) ، أمكـــن حصر مجموعة من مكونات اللياقة البدنية اشتملت عليها الأدبيات أجريت على تلاميذ بنفس المرحلة الدراسية يوضحها الجدول التالى :

جدول (١)

مكونات اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية

م	المكـــون البـــدنـــى	المـــرجـــع
١	القوة .	(٤) ، (٨) ، (١١) ، (١٥) ، (٢٥)
٢	الجلد العضلى .	(١) ، (٨) ، (٩) ، (١٠) ، (١٨) ، (٢٥)
٣	السرعة الانتقالية .	(١) ، (٤) ، (٩) ، (٢٥)
٤	الرشاقة .	(١) ، (٤) ، (٨) ، (٩) ، (١٥)
٥	المرونة .	(١) ، (٨) ، (٩) ، (٢٥) ، (٣٠)
٦	التوازن .	(٢٥) ، (١٥)
٧	القدرة العضلية .	(١) ، (٩) ، (٢٥)
٨	الجلد الدورى التنفسى .	(٤) ، (٨) ، (٩) ، (٢٥) ، (٣١)
٩	التوافق .	(١٥)

من الجدول يتضح أن الأدبيات عرضت لتسع مكونات للياقة البدنية ، وحيث إن مكون الـــتوافق لـــم يحظ إلا بتكرار واحد ، ولأن العمليات العقلية التى تسهم فى تنظيم العمل على

الكـــف الحـــركى لا تكـــون على درجة كافية من النمو والتطور ، فإن ذلك يؤدى إلى ظهور بعض الحركات الجانبية التى تؤثر على التوافق الخاص بالتلاميذ فى المرحلة السنية المقابلة للمـــرحلة الابتدائية (١٦ : ١١٨-١٤٦) ، وبناء على ما أشارت إليه نتائج دراسة أجريت بالمركـــز القومى للبحوث التربوية والتنمية حول واقع النشاط الرياضى بالمرحلة الابتدائية مـــن عدم توافر الأدوات والإمكانيات التى يحتاجها التلاميذ عند أداء اختبارات القوة العضلية ولأن مكـــون القوة العضلية يسهم بدرجة كبيرة فى مكونات بدنية أخرى مثل الجلد العضلى والقدرة العضلية (١٤ : ٢٨٣، ٣٧٣) .

لذلـــك يســـتبعد كل من التوافق ومكون القوة من بين مكونات اللياقة البدنية المرشحة بالبحث ويكتفى بالمكونات السبعة الأخرى بالجدول .

ثانياً : تحديد الاختبارات التى تقيس مكونات اللياقة البدنية :

لتحديد هذه الاختبارات تم إتباع ما يلى :

١- **ترشيح بعض الاختبارات التى تصلح لقياس مكونات اللياقة البدنية للتلاميذ بالمرحلة الابتدائية :**

مـــن خـــلال الاستعانة بالمراجع المتخصصة والدراسات التى أجريت فى مجال اللياقة البدنـــية للتلاميذ بالمرحلة الابتدائية أو بالمرحلة العمرية المناظرة لهذه المرحلة أمكن حصر مجموعة من الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات ويتوفر لبعض منها معايير تم تقنينها على عينات فى نفس المرحلـــة السنيـــة لعينة البحث (٤) ، (٨) ، (٩) ،(١٥)، (١٨) ، (٢٥) ، (٣١) هذه الاختبارات يوضحها الجدول التالى :

جدول (٣)

اختبارات اللياقة البدنية المرشحة لقياس مكونات اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية

م	المكون البدنى	الاختبار	المرجع
١	الجلد العضلى	أ- الجلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم .	(٢٠: ٢٦٢) (٤ : ملحق٢) (٩: ٦٦)
		ب- ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى .	(٢٠: ١٣١)
		ج- ثنى الذراعين من الانبطاح المائل .	(٢٠: ١٣٣)
		د- ثنى الذراعين من الانبطاح المائل بالارتكاز على الركبتين .	(٢٠: ٣٨٢)
٢	الرشاقة	أ- الجرى المتعرج (بارو) .	(٢٠: ٢١٨)
		ب- الجرى المكوكى	(٢٠: ٧٦) (٤ : ملحق ٢) (٩ : ٦٥)
٣	الجلد الدورى التنفسى	أ - جرى ربع ميل	(٢٥)
		ب- جرى نصف ميل	(٣١)
٤	القدرة العضلية .	أ - دفع كرة أماما باليدين من الجلوس فوق مقعد .	(٢٠: ١١٠)
		ب- الوثب العريض من الثبات .	(٢٠: ٢٠٦) (٢٩: ٢٥٢) (٤ : ملحق ٢) (٩: ٦٧)
٥	المرونة .	أ - ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً	(٥ : ٧٦) (٨: ٧٢) (٢٥) (٣١)
		ب- فتحه البرجل .	(٢٠ : ٩٢)
٦	السرعة الانتقالية .	أ - جرى ٥٠ ياردة	(٤ : ملحق ٢) (٩: ٦٨)
		ب- جرى ٦٠ ياردة	(٩: ٦٩)
٧	التوازن .	أ - الوقوف ثبات الوسط على قاعدة أصابع مشط القدم .	(٢٠: ٣٨٢)
		ب- الوقوف على العصا مقاطع .	(٢٠: ٣٨٢)

٢- **تقنين الاختبارات المرشحة بالبحث** :

أ - **صدق الاختبارات** :

يقدر صدق مضمون الاختبار بإجراء فحص منتظم لمجموع العمليات والبنود والمنبهات التى يتضمنها الاختبار لتقدير مدى تمثيلها للمجال السلوكى المعين الذى أعد

الاختـــبار لقياســـه ، ولأن المجال السلوكى يتحدد من خلال تعريفه فإن الفحص يتم فى إطار الـــتعريف الخاص بالسمة أو الصفة المقيسة بحيث يصبح صدق المضمون دالة لتعريف هذه السمة أو الصفة (٧ : ٣٠٦-٣٠٧) .

وبناء على ذلك تم عرض التعريفات الخاصة بمكونات اللياقة البدنية المرشحة بالبحث وطـــريقة أداء الاختـــبارات المرشحة لقياس كل منها على مجموعة من السادة الخبراء فى مجال اللياقة البدنية ملحق (١) لإبداء الرأى حول مدى صدقها ومناسبتها للتلاميذ بالمرحلة الابتدائـــية فأسفر ذلك عن تحقيق الاختبارات لنسب اتفاق تراوحت بين (٨٠-٩٠%) ، مما يشير إلى صدق مضمون الاختبارات .

ب- ثبات الاختبارات :

للتحقق من ثبات الاختبارات تم اتخاذ مجموعة من الإجراءات الإدارية والفنية والقيام بعدد من التجارب الاستطلاعية وفيما يلى عرض لهذه الإجراءات والتجارب .

- ***الإعداد لتجريب الاختبارات :***

للإعداد لتجريب الاختبارات تم القيام بما يلى :

- اختيار أعضاء الفريق البحثى وإخطارهم بذلك .
- إعداد مذكرة للموافقة على إجراء البحث وعرضها على السيد الأستاذ الدكتور / وزير التربية والتعليم .
- إعـــداد خطابـــات لمديـــرى مديريات التعليم بالمحافظات التى تم تحديدها ضمن حدود البحث للحصول على موافقاتهم لتطبيق البحث بمحافظتهم .
- إعداد خطاب للسيد الأستاذ / رئيس هيئة التأمين الصحى بخصوص إجراء فحص طبى لتلامـــيذ عينة البحث للتأكد من سلامتهم الطبية وخلوهم من الأمراض التى قد تمنعهم من أداء الاختبارات بالبحث .
- الحصـــول علـــى موافقـــات الأمـــن بالإدارات التى سوف يتم تطبيق إجراءات البحث بمدارسها .
- إعداد دليل للاختبارات المرشحة بالبحث وبطاقات لتسجيل النتائج .
- توفـــير الأدوات اللازمـــة لتطبـــيق الاختـــبارات بحيث يمكن استخدامها فى حالة عدم توافرها بالمدارس عينة البحث .
- تدريـــب الفـــريق البحـــثى على تطبيق الاختبارات مع مراعاة طريقة الأداء الصحيحة وكيفية حساب الدرجات وتسجيلها .

- إعداد جدول لتوزيع أداء الاختبارات على أيام الأسبوع روعى فيه :
  - تحديد عدد الاختبارات التى يقوم التلميذ بأدائها خلال اليوم الاختبارى .
  - تسلسل أداء الاختبارات بحيث يتم تجنب الأثر السلبى الناتج عن التعب من أداء اختبار على أداء اختبار آخر تالى له .

التجربة الاستطلاعية الأولى :

تــم إجــراء الــتجربة الاستطلاعية الأولى خلال الفترة من ١١/٣ إلى ٢٠٠٢/١١/٧ بمدرسة المنيب الابتدائية بإدارة جنوب الجيزة التعليمية .

عينة التجربة :

تشــتمل عيــنة الــتجربة علــى (١٥٠) تلمــيذ وتلميذة من تلاميذ الصفوف الخمسة بالمدرســة بواقــع (١٥) تلمــيذ ، (١٥) تلمــيذة من تلاميذ كل صف دراسى تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بعد استبعاد التلاميذ الذين لم تثبت لياقتهم الطبية لأداء الاختبارات .

أهداف التجربة :

تم إجراء هذه التجربة لتحقيق الأهداف التالية :

١ - تحديــد العــدد المناسب للمحكمين والمسجلين بكل مجموعة من المجموعات التى تم تدريبها على تطبيق الاختبارات .
٢ - الــتعرف علــى العــدد المناســب من التلاميذ الذى يمكن اختباره خلال كل حصة من حصص التربية الرياضية فى اليوم الدراسى .
٣ - التعرف على عدد الاختبارات التى يمكن للمحكمين والمسجلين تطبيقها فى الحصة .
٤ - التعرف على الأخطاء الشائعة فى أداء التلاميذ للاختبارات .
٥ - التأكد من صلاحية الأدوات وبطاقات التسجيل لنتائج الاختبارات .
٦ - التأكد من مناسبة المساحة المتاحة بالمدرسة لتطبيق الاختبارات .
٧ - التأكد من مناسبة توزيع الاختبارات على الأيام الاختبارية .

وقد أسفرت هذه التجربة عن النتائج التالية :

١ - تشــكيل المجموعات التى تتولى تطبيق الاختبارات بحيث تتكون كل مجموعة من (٣) أفراد ((٢) محكم ومسجل) .
٢ - إمكان اختبار (٥٠) تلميذ وتلميذة خلال حصة التربية الرياضية .
٣ - إمكانية تطبيق اختبارين خلال الزمن المخصص لحصة التربية الرياضية .

٤- تحديد الأخطاء الشائعة فى أداء الاختبارات لدى التلاميذ والتنبيه على المحكمين بضرورة ملاحظتها وعدم احتساب الأداء على الاختبارات دون تصحيحها ، وإلغاء كل من اختبار (ثنى الذراعين من الانبطاح المائل) ، وأيضاً (ثنى الذراعين من الانبطاح المائل بالارتكاز على الركبتين) لعدم استطاعة التلاميذ أدائهم بطريقة صحيحة ، وأيضاً إلغاء اختبار فتحة البرجل لعدم إقبال التلاميذ على أدائهما .

٥- مناسبة وصلاحية الأدوات المستخدمة لتطبيق الاختبارات وأيضاً بطاقات التسجيل . وقد تقرر الاستعانة بالمقاعد الدراسية فى أداء اختبار انبطاح مائل عالى مع وضعها بطريقة تسمح للتلاميذ بأداء الاختبار بارتفاع (٤٠سم) عن الأرض .

٦- عدم مناسبة المساحة المتاحة لأداء اختبارات العدو لمسافة (٥٠) ياردة ، (٦٠) ياردة فى خط مستقيم حيث لا يتوافر فناء يسمح بالجرى فى خط مستقيم لمثل هذه المسافة، لذلك تم استبعاد هذين الاختبارين .

٧- تخصيص يوم اختبارى منفصل خاص لأداء اختبار جرى لمسافة ربع ميل ، وأخر لأداء اختبار جرى لمسافة نصف ميل ، وذلك نظراً لما يتطلبه كل من هذين الاختبارين من جهد ووقت طويل فى الأداء ، والجدول التالى يوضح توزيع مكونات اللياقة والاختبارات الخاصة بها على أيام التجربة الاستطلاعية الأولى .

جدول (٣)

توزيع المكونات البدنية والاختبارات الخاصة بها على الأيام الاختبارية في التجربة الاستطلاعية الأولى

	المكون البدنى	الاختبار
	اليوم الأول	
١	الرشاقة .	جرى مكوكى .
٢	المرونة.	(جلوس طولاً فتحاً) ثنى الجذع .
٣	السرعة الحركية.	عدو لمسافة (٥٠) ياردة .
٤	الجلد العضلي .	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل بالارتكاز على الركبتين .
	اليوم الثانى	
١	التوازن .	الوقوف ثبات الوسط على مشط القدم على الأرض .
٢	القدرة .	دفع كرة أماماً باليدين من الجلوس فوق مقعد .
٣	الجلد العضلي.	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل .
٤	الجلد الدورى التنفسى .	جرى ربع ميل (٤٠٢,٢٥م) .
	اليوم الثالث	
١	الرشاقة .	الجرى المتعرج (بارو) .
٢	المرونة.	فتحة الرجل .
٣	السرعة الحركية.	عدو لمسافة (٦٠) ياردة .
٤	الجلد العضلي .	الجلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم .
	اليوم الرابع	
١	التوازن .	الوقوف على العصا مقاطعاً .
٢	القدرة .	الوثب العريض من الثبات .
٣	الجلد العضلي.	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى .
٤	الجلد الدورى التنفسى .	الجرى نصف ميل (٨٠٤,٥م) .

التجربة الاستطلاعية الثانية :

أجريت هذه التجربة خلال الفترة من ١١/١٠ إلى ٢٠٠٢/١١/٢٤ بمدرسة التحرير الابتدائية بإدارة جنوب الجيزة ومدرسة الشيخ عتمان الابتدائية بإدارة الحوامدية وهما من المدارس التى يطبق بها نظام اليوم الكامل بمديرية الجيزة التعليمية .

والجدول التالى يوضح توزيع أداء الاختبارات على الأيام الاختبارية فى هذه التجربة .

جدول (٤)

توزيع المكونات البدنية والاختبارات الخاصة بها على الأيام الاختبارية في التجربة الاستطلاعية الثانية

م	المكون البدنى	الاختبار
	اليوم الأول	
١	الرشاقة .	جرى مكوكى (٣٠ ياردة) .
٢	القدرة.	دفع كرة أماماً باليدين من الجلوس فوق مقعد .
	اليوم الثانى	
١	المرونة .	ثنى الجزع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً .
٢	الجلد العضلي .	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى .
	اليوم الثالث	
١	الجلد الدورى التنفسى .	جرى ربع ميل (٤٠٢,٢٥م) .
	اليوم الرابع	
١	الرشاقة .	الجرى المتعرج (بارو) .
٢	الجلد العضلى .	الجلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم .
	اليوم الخامس	
١	التوازن .	الوقوف على العصا مقاطعاً .
٢	القدرة.	الوثب العريض من الثبات .
	اليوم السادس	
١	جلد دورى تنفسى .	جرى نصف ميل (٨٠٤,٥م) .
	اليوم السابع	
١	التوازن .	الوقوف ثبات الوسط على قاعدة أصابع مشط القدم .
٢		استكمال الاختبارات التى قد تحول الظروف خلال الأيام السابقة دون استكمالها .

عينة التجربة :

اشتملت العينة على (٤٠٠) تلميذ وتلميذة بواقع (٢٠٠) تلميذ وتلميذة من كل مدرسة، تم اختيارهم عشوائياً من تلاميذ الصفوف الخمسة بواقع (٢٠) تلميذ و (٢٠) تلميذة من تلاميذ كل صف بكل مدرسة .

أهداف التجربة :

هدفت التجربة إلى حساب المتوسط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لأداء التلاميذ على الاختبارات بكل صف من الصفوف وذلك للتعرف على مدى تجمع القيم الدالة على أداء التلاميذ لكل اختبار حول القيمة المتوسطة له وذلك كدالة لتجانس هذه القيم ، وأيضاً تقدير صعوبة الاختبارات من خلال ما يتحقق لكل منها من معامل الالتواء لا يزيد عن (± ٣) .

وقد أسفرت هذه التجربة عن النتائج التى يوضحها الجداول التالية :

جدول (٥)

المتوسط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لنتائج أداء تلاميذ الصف الأول على اختبارات التجربة الاستطلاعية الثانية

م	الاختبار	المتوسط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
١	الجرى المكوكى (٣٠ ياردة) .	١٥,٤٠	١,٥٩	٠,٦٤
٢	وقوف ثبات الوسط على قاعدة أصابع مشط القدم .	١,١٠	٠,٩٢	٣,٦٩
٣	ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً .	٢,١٠	١,٤٣	٠,٠١-
٤	دفع كرة أماماً باليدين من الجلوس فوق مقعد .	١,٣٦	٠,٦٤	٠,٠٨-
٥	ثنى الذراعين من وضع الانبطاح المائل العالى .	٨,٠٥	٣,١١	٠,٠٤
٦	الجرى لمسافة ربع ميل .	٢,٤٠	٠,٤٥	٠,٠٣
٧	الجرى المتعرج (بارو).	٣٠,٦٣	١٢,١٧	٠,٣٠٥-
٨	الجلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم .	٨,٢٩	٤,٣٥	١,٧٨
٩	الوقوف على العصا مقاطعاً .	١,٧٢	١,٦٠	٣,٤٨
١٠	الوثب العريض من الثبات .	٧٩,٠	٢٣,٥٠	٠,١٢٣
١١	جرى لمسافة نصف ميل	٥,٢٠	٠,٦٤	١,١١-

يوضح الجدول أن قيم الانحراف المعيارى للأداء على النسبة الغالبة من الاختبارات منخفضة بدرجة ملحوظة عن القيم المتوسطة للأداء عليها مما يعنى تجمع قيم الأداء حول المتوسطات لهذه القيم وعدم تشتتها .

كما يشير الجدول إلى أن قيم معاملات الالتواء التى تحققت للأداء على الاختبارات تقل عن (± ٣) وذلك فيما عدا القيمتين اللتين تحققتا لاختبارى التوازن ، حيث تحقق للاختبار (٢) " وقــوف ثبات الوسط على قاعدة أصابع مشط القدم " معامل التواء قدرة (٣,٦٩) كما تحقــق للاختــبار (٩) " الوقوف على العصا مقاطعاً " معامل التواء قدره (٣,٤٨) مما يشير إلى صعوبة هذين الاختبارين بالنسبة لتلاميذ الصف الأول الابتدائى .

جدول (٦)

المتوسط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لنتائج أداء تلاميذ الصف الثانى على اختبارات التجربة الاستطلاعية الثانية

م	الاختبـــــار	المتوسط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
١	الجرى المكوكى (٣٠ ياردة) .	١٤,٢١	٢,٢١	٠,٢٧
٢	وقــوف ثــبات الوسط على قاعدة أصابع مشط القدم .	٢,٥٧	١,١٩	٣,١٩
٣	ثــنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً .	٤,٠	١,٣٨	٠,٠٨-
٤	دفــع كرة أماماً باليدين من الجلوس فوق مقعد .	١,٥٧	٠,٦١	٠,٨٢-
٥	ثــنى الذراعيــن من وضع الانبطاح المائل العالى .	٩,٥٠	٥,٧٩	٠,٥٧
٦	الجرى لمسافة ربع ميل .	٢,١٣	٠,٣٨	٠١٢.-
٧	الجرى المتعرج (بارو).	٢٨,٠	١٠,٠٣	٠,١٦١-
٨	الجلــوس مــن رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم .	٧,٦٧	٦,٩٣	١,٢٩
٩	الوقوف على العصا مقاطعاً .	٢,٦٥	١,٨٤	٣,٦٧
١٠	الوثب العريض من الثبات .	٥٤,٦١	١٥,٢٠	٠,٠٦
١١	جرى لمسافة نصف ميل	٥,٠٥	٠,٩٧	١,١١-

يشير الجدول إلى تجمع قيم الأداء على الاختبارات لتلاميذ الصف الثانى حول المتوسط لكــل مــن هــذه القيم حيث يلاحظ انخفاض قيمة الانحراف المعيارى لكل اختبار عن القيمة المتوسطة له مما يعنى عدم تشتت القيم المتوسطة للأداء على الاختبارات .

ويوضــح الجــدول أن معــاملات الالتواء التى تحققت تقل عن (± ٣) وذلك ما عدا معــاملى الالــتواء اللذين تحققا لاختبارى التوازن وهما الاختبار (٢) " وقوف ثبات الوسط

علـــى قـــاعدة أصابع مشط القدم " والاختبار (٩) " الوقوف على العصا مقاطعاً " حيث تزيد قيمة معامل الالتواء الذى تحقق لكل منهما عن (٣) مما يشير إلى صعوبة هذين الاختبارين بالنسبة لتلاميذ الصف الثانى الابتدائى .

جدول (٧)

المتوسط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لنتائج أداء تلاميذ الصف الثالث على اختبارات التجربة الاستطلاعية الثانية

م	الاختبـــــــار	المتوسط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
١	الجرى المكوكى (٣٠ ياردة) .	١٣,٦٥	١,٨٠	١,٥٤
٢	وقــوف ثــبات الوسط على قاعدة أصابع مشط القدم .	٣,٣٨	٢,١٦	٣,٠١
٣	ثــنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً .	٦,٧٦	٣,٦٠	٠,١١-
٤	دفــع كرة أماماً باليدين من الجلوس فوق مقعد .	١,٨٣	٠,٤٧	٠,٨٧١-
٥	ثــنى الذر[illegible]يــن من وضع الانبطاح المائل العالى .	١٤,٩٥	١٠,٦٧	٠,٥٦
٦	الجرى لمسافة ربع ميل .	٢,٠٢	٠,٦١	٠,٨٢-
٧	الجرى المتعرج (بارو).	٢٩,٨٢	٨,٠٢	١,١٠-
٨	الجلــوس مــن رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم .	١٠,٥٤	٩,٤٣	٠,٧١
٩	الوقوف على العصا مقاطعاً .	٣,٦٥	٢,٩٧	٣,٣٤
١٠	الوثب العريض من الثبات .	١٠٠,٩٧	٢٣,٤٣	٠,٣٧-
١١	جرى لمسافة نصف ميل	٤,٧١	١,٣٠	٢,٥٣-

يشــير الجــدول إلى تجمع قيم الأداء على الاختبارات حول متوسطاتها وعدم تشتتها حيث تنخفض قيم الانحراف المعيارى للأداء على الاختبارات بالجدول عن القيم التى تحققت لمتوسطاتها .

ويوضــح الجــدول أن كــلاً من الاختبار (٢) " وقوف ثبات الوسط على قاعدة أصابع مشــط القــدم " والاختبار (٩) " الوقوف على العصا مقاطعاً " يتميزان بالصعوبة حيث تزيد قيمة معامل الالتواء الذى تحقق لكل منهما عن (٣,٠) .

وفـيما يتعلق بالاختبارات الأخرى يمكن ملاحظة أن معاملات الالتواء الخاصة بها تقل عن (± ٣) مما يعنى مناسبتها من حيث الصعوبة للتلاميذ بالصف الثالث الابتدائى .

جدول (٨)

المتوسط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لنتائج أداء تلاميذ الصف الرابع على اختبارات التجربة الاستطلاعية الثانية

م	الاختبـــــار	المتوسط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
١	الجرى المكوكى (٣٠ ياردة) .	١٢,٩٩	١,٣٦	١,٠٣
٢	وقـوف ثـبات الوسط على قاعدة أصابع مشط القدم .	٤,١٥	٣,٢٧	٢,٠٩
٣	ثـنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً .	٢,٤٨	١,٨٣	٠,١٢-
٤	دفـع كرة أماماً باليدين من الجلوس فوق مقعد .	١,٩٦	٠,٥٦	٠٥٣.-
٥	ثـنى الذراعيـن من وضع الانبطاح المائل العالى .	١٠,٥٧	٧,٩٩	٠,٨٣
٦	الجرى لمسافة ربع ميل .	٢,١٨	٠,٢٧	٠,١٤-
٧	الجرى المتعرج (بارو).	٢٣,٤٠	١٢,٠٦	١,٠٩-
٨	الجلـوس مـن رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم .	١٨,٩٦	١٢,٨٢	١,٠٣
٩	الوقوف على العصا مقاطعاً .	٤,٣٤	٣,٨٨	٢,٠١
١٠	الوثب العريض من الثبات .	١١٢,٤٤	٢٥,٠٦	٠,٦٦-
١١	جرى لمسافة نصف ميل	٤,٣٤	١,٢٩	١,٤٨-

يوضح الجدول عدم تشتت قيم الأداء على الاختبارات وتجمعها حول القيم التى تحققت لمتوسـطاتها ، كمـا يشير إلى مناسبة الاختبارات للتلاميذ بالصف الرابع حيث إن معاملات الالتواء التى تحققت للأداء على الاختبارات بالجدول تقل عن (± ٣) .

جدول (٩)

المتوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لنتائج أداء تلاميذ الصف الخامس على اختبارات التجربة الاستطلاعية الثانية

م	الاختبـــــار	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الجرى المكوكى (٣٠ ياردة) .	١٢,٦٥	١,٠٩	٠,١٥٣
٢	وقـوف ثـبات الوسط على قاعدة أصابع مشط القدم .	٤,٣٧	٤,٢١	٢,٠٤
٣	ثـنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً .	٤,٤٧	١,٦٩	٠,١٧-
٤	دفـع كرة أماماً باليدين من الجلوس فوق مقعد .	٢,٣٢	٠,٥٨	٠,٣٠١
٥	ثـنى الذراعيـن من وضع الانبطاح المائل العالى .	١٢,٤٠	١١,٣٥	١,٢٢
٦	الجرى لمسافة ربع ميل .	٢,١١	٠,٣٨	٠,٧٢-
٧	الجرى المتعرج (بارو).	٢٢,٣٩	١٠,٨٩	١,٤٢-
٨	الجلـوس مـن رقود القرفصاء والذراعين متقاطعتين أمام الجسم .	١٨,٤١	١١,٢٥	٠,٦٠
٩	الوقوف على العصا مقاطعاً .	٤,٤٨	٣,١٥	٢,٣٩
١٠	الوثب العريض من الثبات .	١٢١,٤٨	١٩,٧٥	٠,٠١
١١	جرى لمسافة نصف ميل	٤,٩٦	٠,٩٠	١,٥٦

يشـير الجدول إلى تجمع قيم الأداء على الاختبارات حول القيمة المتوسطة لكل منهما ممـا يعـنى عدم تشتت قيم الأداء على الاختبارات ، كما يوضح الجدول أن جميع معاملات الالتواء تقل عن (± ٣) مما يعنى مناسبة الاختبارات للتلاميذ بالصف الخامس الابتدائى .

ممـا سـبق يتضح أن الاختبارات التى أجريت فى التجربة الاستطلاعية الثانية تناسب التلاميذ بالمرحلة الابتدائية من حيث الصعوبة والسهولة وذلك ما عدا اختبارى التوازن الذى تحقـق لكل منهما معامل التواء (< ٣) بالنسبة لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى ، مما يشير إلى صعوبتهم بالنسبة لهؤلاء التلاميذ .

لهـذا وتحقـيقا لأهـداف البحث التى تسعى إلى تحديد مجموعة من الاختبارات التى تناسـب جمـيع التلاميذ بالمرحلة الابتدائية ، وحيث إن انخفاض عدد الاختبارات يسهم من الناحـية العملية فى إمكانية تطبيقها على التلاميذ بالمدارس ، ولأن أداء اختبارات التوازن

تحـــتاج إلى تكرارات للأداء للحصول على أفضل النتائج مما يستهلك الوقت (٢٥ : ٢٤٢) لذلـــك يُستبعد هذان الاختباران ليصبح عدد الاختبارات التى تخضع للإجراءات التالية للتقنين (٩) اختبارات .

التجربة الاستطلاعية الثالثة :

أجريـــت هذه التجربة بعد مرور (٧) أيام من التجربة الاستطلاعية السابقة لتجنب أثر الخـــبرة أو التعـــب الـــذى قـــد ينتج عن أداء الاختبارات فى تلك التجربة ، وقد اشترك فى التطبـــيق مجموعـــة المحكميـــن الذيـــن قـــاموا بالتطبيق فى التجربة السابقة ، وتم إجراء الاختبارات بنفس ترتيب إجرائها فى التجربة الاستطلاعية السابقة جدول (٩) .

عينة التجربة :

تشتمل عينة التجربة على (٣٤٠) تلميذ وتلميذة من تلاميذ الصفوف الخمسة بكل من مدرســـة الـــتحرير بـــإدارة جنوب الجيزة والشيخ عتمان بإدارة الحوامدية بمديرية الجيزة التعليمية بواقع (١٧٠) تلميذ وتلميذة من تلاميذ كـــل مدرسة ، حيث تم اختيار (١٧) تلميذ، (١٧) تلمـــيذة مـــن تلامـــيذ كـــل صف بكل مدرسة ممن اشتركوا فى التجربة الاستطلاعية السابقة.

وتجـــدر الإشـــارة إلى أن حساب أداء التلاميذ على كل اختبار قد تم بواسطة اثنين من المحكمين يقوما ن بإعطاء درجة الأداء بشكل مستقل إحداها عن الآخر .

أهداف التجربة :

تهدف التجربة إلى ما يلى :

١- إيجـــاد معـــامل الموضوعية للأداء على الاختبارات وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجـــات اثنيـــن من المحكمين يقومان بحساب درجات الأداء لكل تلميذ فى وقت واحد وبشكل مستقل إحداهما عن الآخر على كل اختبار .

٢- إيجـــاد معامل الثبات للاختبارات وذلك بحساب معامل الارتباط بين نتائج أداء التلاميذ على الاختبارات بهذه التجربة ونتائج أدائهم على الاختبارات بالتجربة السابقة .

وقد أسفرت التجربة عن النتائج الموضحة بالجدول التالى :

جدول (١٠)

معاملات الثبات والموضوعية للأداء على الاختبارات بالتجربة الاستطلاعية الثالثة ن =(٣٤٠)

م	المكون البدنى	الاختبـــــــار	معامل الموضوعية	الدلالة عند ٠,٠٥	الدلالة عند ٠,٠١	معامل الثبات	الدلالة عند ٠,٠٥	الدلالة عند ٠,٠١
١	الجلد العضلى	أ- الجلـوس من رقود القرفصاء والذراعيـن متقاطعيـن أمام الجسم .	٠,٤٥٢	دال	دال	٠,٣٨١	دال	دال
		ب- ثـنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى .	٠,٥٣٢	دال	دال	٠,٤٥١	دال	دال
٢	الرشاقة	أ - الجرى المتعرج (بارو) .	٠,١٢٣	دال	غير دال	٠,١١٥	دال	غير دال
		ب- الجرى المكوكى .	٠,٥٣٥	دال	دال	٠,٤٢٦	دال	دال
٣	الجلـد الـدورى التنفسى	أ - جرى ربع ميل .	٠,٦٢٧	دال	دال	٠,٦٥٢	دال	دال
		ب- جرى نصف ميل .	٠,٣٤٨	دال	دال	٠,١٤١	دال	غير دال
٤	القدرة العضلية	أ - دفع كرة سلة أماما باليدين من الجلوس فوق مقعد .	٠,٤٢٤	دال	دال	٠,١٣١	دال	غير دال
		ب- الوثب العريض من الثبات .	٠,٦٧٨	دال	دال	٠,٦٥٧	دال	دال
٥	المرونة	أ - ثـنى الجـذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً	٠,٧٨٤	دال	دال	٠,٧٤٥	دال	دال

يوضـــح الجـدول أن معاملات الموضوعية والثبات للاختبارات دالة عند حدود ثقة تبلـغ (٠,٠٥) ، كما أن النسبـة الغـالبـة من هذه المعاملات (*) دالة عند حدود ثقة تبلغ (٠,٠١) وذلـك فيما عدا اختبار (٢ أ) الخاص بالرشاقة وهو " الجرى المتعرج (بارو) " الـذى لـم يـتحقق له معـامل موضوعية أو معامل ثبات دال عند (٠,٠١) وأيضاً كل من الاختـبار (٣ب) الخاص بالجلد الدورى التنفسى وهو " الجرى نصف ميل " واختبار (٤ أ) الخاص بالقدرة العضلية وهو " دفع كرة سلة أماماً باليدين من الجلوس فوق مقعد " الذى لم يتحقق لأى منهما معامل ثبات دال عند (٠,٠١) .

وحيث إن ارتفاع مستوى دلالة معامل الارتباط يشير إلى زيادة نسبة الثقة فى النتائج، ولأن محدوديـة عـدد الاختـبارات يساعد على إمكانية تطبيقها فى الواقع العملى ، ونظراً لوجـود أكـثر من اختبار لتمثيل النسبة الغالبة من المكونات البدنية بالجدول ، لذلك يكتفى بالاختـبارات الـتى تحقـق لها معاملات موضوعية وثبات عند مستوى (٠,٠١) وتستبعد الاختـبارات الأخـرى ليصـبح عدد الاختبارات التى سوف تشتمل عليها الإجراءات التالية بالبحث (٦) اختبارات تمثل (٥) مكونات اللياقة البدنية . كما هو موضح بالجدول التالى :

(*) قيمة ر الجدولية عند (٠,٠٥) = ٠,١١٣ ، عند (٠,٠١) = ٠,١٤٨ .

جدول (١١)

مكونات اللياقة البدنية والاختبارات الخاصة بها

بعد إجراء التجربة الاستطلاعية الثالثة

م	المكون البدني	الاختبـــــــار
١	الجلد العضلى	- الجلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم .
		- ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى .
٢	الرشاقة	- الجرى المكوكى .
٣	الجلد الدورى التنفسى	- الجرى ربع ميل .
٤	القدرة العضلية	- الوثب العريض من الثبات .
٥	المرونة	- ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً.

٤- **المعالجة الإحصائية** :

يستخدم في المعالجة الإحصائية للبيانات حساب المتوسط والانحراف المعيارى والدرجة التائية لتقويم أداء التلاميذ على الاختبارات الستة بما يسمح بإعطاء درجة للتلميذ تمثل مجموع أداء على هذه الاختبارات ، كما يتم حساب الإرباعيات المئينية ، وذلك لتقويم أداء التلميذ بالنسبة لمجموعته المرجعية فيمكن التعرف على مستواه بالمقارنة بمستوى زملائه بشكل مباشر من خلال ما يتحقق له من رتبة إرباعية على كل اختبار .

اشتقاق المعايير

أ - الإجراءات التمهيدية .

ب- اختيار عينة المعايير .

ج - تطبيق الاختبارات على عينة المعايير .

د - المعالجة الإحصائية لنتائج تطبيق الاختبارات على عينة المعايير :

أ - تحليل التباين .

ب- الرتب الإرباعية .

ج - الدرجات التائية .

يتطلب اشتقاق المعايير اتخاذ مجموعة من الإجراءات التمهيدية يليها عدد من الخطوات تشمل اختيار عينة المعايير وتطبيق الاختبارات التى سبق تقنينها على العينة ثم المعالجة الإحصائية للنتائج لإعداد المعايير ، وفيما يلى عرض لكل من هذه الإجراءات والخطوات التالية لها .

أ - الإجراءات التمهيدية لاشتقاق المعايير :

- إعداد جدول زمنى لتطبيق الاختبارات بالمدارس فى الإدارات بالمديريات عينة البحث .
- إعداد خطابات بموافقة أمن الإدارات على إجراءات التطبيق بالمدارس التابعة لتلك الإدارات .
- إعداد دليل للاختبارات التى سوف يتم تطبيقها ملحق (٢) .
- إعداد جدول لتوزيع أداء الاختبارات على الأيام المخصصة لتطبيق الاختبارات بكل مدرسة .
- ترتيب عقد اجتماع مع السادة مديرى المدارس ومدرسى التربية الرياضية قبل الموعد المحدد لتطبيق الاختبارات بكل مدرسة بأسبوعين وذلك لشرح أهداف البحث ، وتوزيع دليل الاختبارات على المدرسين ، واختيار الفصول التى سوف يتم تطبيق الاختبارات على تلاميذها ، واختيار التلاميذ الذين سوف يتم تطبيق الاختبارات عليهم وإعداد قوائم بأسماء هؤلاء التلاميذ .
- ترتيب مقابلة مع السادة أطباء التأمين الصحى بالمدارس المرشحة لتطبيق الاختبارات بها ، وإخطارهم بموافقة السيد / رئيس هيئة التأمين الصحى على قيامهم بتوقيع الكشف الطبى على التلاميذ بمدارسهم المحدد أسماؤهم بالقوائم المعدة بواسطة إدارة المدرسة لهذا الغرض مع استبعاد التلاميذ الغير لائقين .

ب- اختيار عينة المعايير :

فيما يلى عرض للخطوات التى أجريت لاختيار عينة المعايير :

- **تحديد وحدة العينة :**

الوحدة المحددة لعينة المعايير هى تلميذ المرحلة الابتدائية بكل من الصفوف الأولى وحتى الصفوف الخامسة بالمدارس الابتدائية خلال العام الدراسى ٢٠٠٢/٢٠٠٣ م .

- **تحديد الإطار للعينة** :

يعــتمد فى تحديد الإطار لعينة المعايير على كشوف القيد للتلاميذ بالمدارس التى يقع عليها الاختيار لتكون ضمن عينة البحث .

- **تحديد العينة** :

يتوقف حجم العينة على عدد من الاعتبارات مثل الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة لإجــراء البحــث وأيضــاً درجة التباين أو التجانس بين وحدات مجتمع البحث ، وحيث إن طــريقة اختيار العينة تسهم فى حسن تمثيلها لمجتمع البحث وتساعد فى تحديد حجمها على أسس علمية ، لذلك تتبع الطريقة المساحية لاختيار عينة البحث .

وفيما يلى عرض للخطوات التى تم اتباعها لتحديد العينة :

١- الاختــيار العمدى لكل من محافظات الشرقية والجيزة والقاهرة لتمثل مجتمع البحث . حيث إن محافظة الشرقية تقع فى الوجه البحرى ، ومحافظة الجيزة تقع على مشارف الوجــه القــبلى أما محافظة القاهرة فهى تمثل العاصمة وتميز هذه المحافظات بكثافة أعــداد التلامــيذ حيــث يبلغ مجموع نسبهم (٢٣,٦%) من إجمالى التلاميذ بالمرحلة الابتدائية عينة البحث (٣ : ٩) .

٢- الاختيار العمدى لأربع إدارات من كل مديرية تعليمية بالمحافظات التى تم اختيارها فى المــرحلة السابقة بحيث يتم تمثيل كل من شمال المديرية وجنوبها بإدارتين تعليميتين وتمثيل وسط المديرية بإدارتين .

٣- الاختــيار العشــوائى للمدارس التى تمثل الإدارات التى يقع عليها الاختيار بحيث يتم تمثيل إدارتى الشمال والجنوب بمدرستين . أما إدارتى الوسط فتمثل إحداهما بمدرسة واحدة والأخرى الأكثر كثافة فى عدد المدارس يتم تمثيلها بمدرستين .

٤- الاختــيار العشوائى للفصول بكل مدرسة بحيث يختار فصل واحد من كل صف دراسى ليصــبح عــدد الفصول المختارة من كل مدرسة خمسة فصول تمثل الصفوف الخمسة بالمدرسة .

٥- الاختــيار العشوائى للتلاميذ بكل صف بحيث لا يزيد عدد تلاميذ العينة بالفصل الواحد عن (٥٠) تلميذ وتلميذة بالمناصفة قدر الإمكان حسب نتائج الفحص الطبى .

جدول (١٣)

المديريات والإدارات والمدارس وأعداد التلاميذ عينة المعايير

المديرية	الإدارة	المدرسة	عـــدد التلاميـــذ					عـــدد التلميـــذات				
			ص١	ص٢	ص٣	ص٤	ص٥	ص١	ص٢	ص٣	ص٤	ص٥
القاهرة	– الساحل	شبرا القديمة	٢٠	٢٠	٢٠	٢٣	٢١	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
الشرقية	– عابدين	أبو بكر الصديق	٢٠	٢٦	٢٠	٢٠	٢٣	٢٠	٢٤	٢٥	٢	٢٣
	– مصر القديمة	الأشراف	٢١	٢٣	٢١	٢٢	٢٢	٢٣	٢٤	٢٢	٢١	٢٣
		على الجارم	٢٣	٢٢	٢٣	٢٥	٢٧	٢١	٢٤	٢٢	٢١	٢٣
	–المعادى	الأزهار	٢١	٢٣	٢٤	٢٠	٢١	٢٠	٢٠	٢٢	٢٢	٢٤
الجيزة	– امبابة	أحمد عرابى	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢١	٢٠	٢٠	٢١
	– الدقى	الناصرية	٢٤	٢٥	٢٧	٢٧	٢٠	٢٣	٢٢	٢٣	٢٢	٢٠
		أبو بكر الصديق	٢٠	٢٠	٢٠	٢٢	٢٢	٢٠	٢١	٢١	٢٥	٢٥
	–جنوب الجيزة	التحرير	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
	الحوامدية	الشيخ عتمان	٢٥	٢٣	٢٥	٢٠	٢٦	٢٥	٢٧	٢٥	٢٥	٢٤
الشرقية	ديرب نجم	الزهراء	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
	–غرب الزقازيق	الناصرية	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
		كفر الأشراف	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
	– شرق الزقازيق	كفرمحمد حسنين	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
	– منيا القمح	صلاح سالم	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
المجموع	١٢	١٥	٣١٤	٣٢٢	٣٢٠	٣١٩	٣٢٢	٣١٢	٣٢٣	٣١٩	٣١٥	٣٢٢

يوضـــح الجدول أن جملة عدد التلاميذ والتلميذات عينة المعايير يبلغ (٣١٨٨) تلميذ وتلمـــيذة من (١٥) إدارة تعليمية فى ثلاث مديريات تعليمية وهذه النسبة تمثل (١٩,٨٥%) مـــن مجتمع هذه المديريات كما تبلغ حوالى (٤,٦%) من جملة التلاميذ بالمرحلة الابتدائية مجتمع البحث .

ج - تطبيق الاختبارات على عينة المعايير :

تـــم تطبيق الاختبارات علـــى عينة المعاييـــر خلال الفتـــرة مـــن ٢٠٠٣/٢/٦ حتـــى ٢٠٠٣/٤/٣ ، وقد استخدمت الاختبارات التى تم قبولها بالبحث بناء على ما تحقق لها من صدق وثبات ويبلغ عددها (٦) اختبارات والجدول التالى يوضح توزيع أداء هذه الاختبارات على الأيام الاختبارية التى تم فيها تطبيقها على العينة بالمدارس .

نتائج البحث

معايير اللياقة البدنية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى

للإجابـــة عن التساؤلات الخاصة بمشكلة البحث وسعياً نحو تحقيق أهدافه ، وحيث إن عيـــنة البحـــث تتضمن ثلاث مديريات هى : القاهرة والجيزة والشرقية ، لذلك فقد تم إجراء تحلـــيل للتبايـــن فى اتجاه واحد للتعرف على مدى تجانس أداء عينة البحث على الاختبارات تمهيداً لإعداد المعايير (ملحق ٤) .

وقد أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين عينات التلاميذ بالمديريات الثلاث علـــى أداء الاختـــبارات وذلـــك على مستوى كل صف من الصفوف (ملحق ٤) لذا فقد تم إعداد معايير خاصة بتلاميذ كل مديرية على حدة .

وفـــيما يلـــى عرض لما أسفرت عنه نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات الخاصة بأداء التلاميذ بكل صف من الحلقة الأولى من التعليم الأساسى بالمديريات التى تشتمل عليها حدود البحـــث باســـتخدام الرتـــب الإرباعية للتعرف على مستوى أداء التلاميذ بالنسبة لزملائهم ، وأيضاً باستخدام الدرجات التائية لإيجاد الدرجات المقابلة لنتائج أدائهم على كل اختبار .

أولاً : معايير اللياقة البدنية للتلميذات بالصف الأول بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى :

أ - محافظة القاهرة :

جدول (١٤) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " ثنى الذراعين من الانبطام المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢	٢٥	ضعيف
٢	٢ – ٥	٥٠	متوسط
٣	٦ - ١٣	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٣	١٠٠	ممتاز

جدول (١٥) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " ثنى الذراعين من الانبطام المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٧	١٩	١٨	٦٠
٢	١	٣٨	٢٠	١٩	٦٢
٣	٢	٣٩	٢١	٢٠	٦٣
٤	٣	٤١	٢٢	٢١	٦٤
٥	٤	٤٢	٢٣	٢٢	٦٥
٦	٥	٤٣	٢٤	٢٣	٦٦
٧	٦	٤٥	٢٥	٢٤	٦٨
٨	٧	٤٦	٢٦	٢٥	٦٩
٩	٨	٤٧	٢٧	٢٦	٧١
١٠	٩	٤٩	٢٨	٢٧	٧٢
١١	١٠	٥٠	٢٩	٢٨	٧٣
١٢	١١	٥١	٣٠	٢٩	٧٤
١٣	١٢	٥٢	٣١	٣٠	٧٦
١٤	١٣	٥٤	٣٢	٣١	٧٧
١٥	١٤	٥٥	٣٣	٣٢	٧٨
١٦	١٥	٥٦	٣٤	٣٣	٨٠
١٧	١٦	٥٨	٣٥	٣٤	٨١
١٨	١٧	٥٩	٣٦	٣٥	٨٣

جدول (١٦) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٣	٢٥	ضعيف
٢	٣ - ١٠	٥٠	متوسط
٣	١١ - ١٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٩	١٠٠	ممتاز

جدول (١٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٤٠
٢	١	٤١
٣	٢	٤٢
٤	٣	٤٣
٥	٤	٤٤
٦	٥	٤٥
٧	٦	٤٦
٨	٧	٤٧
٩	٨	٤٨
١٠	٩	٤٩
١١	١٠	٥٠
١٢	١١	٥١
١٣	١٢	٥١
١٤	١٣	٥٢
١٥	١٤	٥٣
١٦	١٥	٥٤
١٧	١٦	٥٥
١٨	١٧	٥٦
١٩	١٨	٥٧
٢٠	١٩	٥٨
٢١	٢٠	٥٩
٢٢	٢١	٥٩
٢٣	٢٢	٦٠
٢٤	٢٣	٦١
٢٥	٢٤	٦٢
٢٦	٢٥	٦٣
٢٧	٢٦	٦٤
٢٨	٢٧	٦٥
٢٩	٢٨	٦٦
٣٠	٢٩	٦٦
٣١	٣٠	٦٧
٣٢	٣١	٦٨
٣٣	٣٢	٦٩
٣٤	٣٣	٧٠
٣٥	٣٤	٧١
٣٦	٣٥	٧٢
٣٧	٣٦	٧٣
٣٨	٣٧	٧٤
٣٩	٣٨	٧٥
٤٠	٣٩	٧٦
٤١	٤٠	٧٦
٤٢	٤١	٧٧
٤٣	٤٢	٧٩
٤٤	٤٣	٨١
٤٥	٤٤	٨٢
٤٦	٤٥	٨٢
٤٧	٤٦	٨٢
٤٨	٤٧	٨٢
٤٩	٤٨	٨٣
٥٠	٤٩	٨٤
٥١	٥٠	٨٥

جدول (١٨) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٥٠	٢٥	ضعيف
٢	٥٠ - ٥٩	٥٠	متوسط
٣	٦٠ - ٣٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٧٩	١٠٠	ممتاز

جدول (١٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٣٠	٢٧
٢	٣٥	٢٩
٣	٤٠	٣١
٤	٤٥	٣٤
٥	٥٠	٣٦
٦	٥٥	٣٨
٧	٦٠	٤٠
٨	٦٥	٤٣
٩	٧٠	٤٥
١٠	٧٥	٤٧
١١	٨٠	٤٩
١٢	٨٥	٥٢
١٣	٩٠	٥٤
١٤	٩٥	٥٦
١٥	١٠٠	٥٨
١٦	١٠٥	٦٠
١٧	١١٠	٦٣

جدول (٣٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من (-٥)	٢٥	ضعيف
٢	(-٥) - (صفر)	٥٠	متوسط
٣	(-١) - (-٢)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (٢)	١٠٠	ممتاز

جدول (٣١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	-٢١	٢١
٢	-٢٠	٢٢
٣	-١٩	٢٣
٤	-١٨	٢٥
٥	-١٧	٢٧
٦	-١٦	٢٨
٧	-١٥	٢٩
٨	-١٤	٣١
٩	-١٠	٣٧
١٠	-٩	٣٨
١١	-٨	٤٠
١٢	-٧	٤١
١٣	-٦	٤٣
١٤	-٥	٤٤
١٥	-٤	٤٦
١٦	-٣	٤٧
١٧	-٢	٤٩
١٨	-١	٥٠
١٩	صفر	٥١
٢٠	١	٥٣
٢١	٢	٥٥
٢٢	٣	٥٦
٢٣	٤	٥٨
٢٤	٥	٥٩
٢٥	٦	٦١
٢٦	٧	٦٢
٢٧	٨	٦٤
٢٨	٩	٦٥
٢٩	١٠	٦٦
٣٠	١١	٦٨
٣١	١٢	٧٠

جدول (٢٣) الرتب الإرباعية للأداء على اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٥:٥٣	١٠٠	ممتاز
٢	١٥:٥٣ – ١٦:٤١	٧٥	جيد
٣	١٦:٤٢ – ١٧:٢٠	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٧:٢١	٢٥	ضعيف

جدول (٢٣) الدرجات التائية للأداء على اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٢٢,٩٠	١٤٨,٧٣
٢	٢٢,٨٠	١٤٩,١١
٣	٢٢,٧٠	١٤٩,٤٨
٤	٢٢,٦٠	١٤٩,٨٦
٥	٢٢,٥٠	١٥٠,٢٣
٦	٢٢,٤٠	١٥٠,٦٠
٧	٢٢,٣٠	١٥٠,٩٨
٨	٢٢,٢٠	١٥١,٣٥
٩	٢٢,١٠	١٥١,٧٣
١٠	٢٢,٠	١٥٢,[illegible]
١١	٢١,٩٠	١٥٢,٤٨
١٢	٢١,٨٠	١٥٢,٨٥
١٣	٢١,٧٠	١٥٣,٢٣
١٤	٢١,٦٠	١٥٣,٦٠
١٥	٢١,٥٠	١٥٣,٩٨
١٦	٢١,٤٠	١٥٤,٣٥
١٧	٢١,٣٠	١٥٤,٧٢
١٨	٢١,٢٠	١٥٥,١٠
١٩	٢١,١٠	١٥٥,٤٧
٢٠	٢١,٠	١٥٥,٨٥
٢١	٢٠,٩٠	١٥٦,٢٢
٢٢	٢٠,٨٠	١٥٦,٦٠
٢٣	٢٠,٧٠	١٥٦,٩٧
٢٤	٢٠,٦٠	١٥٧,٣٥
٢٥	٢٠,٥٠	١٥٧,٧٢
٢٦	٢٠,٤٠	١٥٨,١٠
٢٧	٢٠,٣٠	١٥٨,٤٧
٢٨	٢٠,٢٠	١٥٨,٨٤
٢٩	٢٠,١٠	١٥٩,٢٢
٣٠	٢٠,٠	١٥٩,٥٩
٣١	١٩,٩٠	١٥٩,٩٧

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٣٢	١٩,٨٠	١٦٠,٣٤
٣٣	١٩,٧٠	١٦٠,٧٢
٣٤	١٩,٦٠	١٦١,٠٩
٣٥	١٩,٥٠	١٦١,٤٧
٣٦	١٩,٤٠	١٦١,٨٤
٣٧	١٩,٣٠	١٦٢,٢٢
٣٨	١٩,٢٠	١٦٢,٥٩
٣٩	١٩,١٠	١٦٢,٩٦
٤٠	١٩,٠	١٦٣,٣٤
٤١	١٨,٩٠	١٦٣,٧١
٤٢	١٨,٨٠	١٦٤,٠٩
٤٣	١٨,٧٠	١٦٤,٤٦
٤٤	١٨,٦٠	١٦٤,٨٤
٤٥	١٨,٥٠	١٦٥,٢١
٤٦	١٨,٤٠	١٦٥,٥٩
٤٧	١٨,٣٠	١٦٥,٩٦
٤٨	١٨,٢٠	١٦٦,٣٤
٤٩	١٨,١٠	١٦٦,٧١
٥٠	١٨,٠	١٦٧,٠٨
٥١	١٧,٩٠	١٦٧,٤٦
٥٢	١٧,٨٠	١٦٧,٨٣
٥٣	١٧,٧٠	١٦٨,٢١
٥٤	١٧,٦٠	١٦٨,٥٨
٥٥	١٧,٥٠	١٦٨,٩٦
٥٦	١٧,٤٠	١٦٩,٣٣
٥٧	١٧,٣٠	١٦٩,٧١
٥٨	١٧,٢٠	١٧٠,٠٨
٥٩	١٧,١٠	١٧٠,٤٦
٦٠	١٧,٠	١٧٠,٨٣
٦١	١٦,٩٠	١٧١,٢٠
٦٢	١٦,٨٠	١٧١,٥٨

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦٣	١٦,٧٠	١٧١,٩٥
٦٤	١٦,٦٠	١٧٢,٣٣
٦٥	١٦,٥٠	١٧٢,٧٠
٦٦	١٦,٤٠	١٧٣,٠٨
٦٧	١٦,٣٠	١٧٣,٤٥
٦٨	١٦,٢٠	١٧٣,٨٣
٦٩	١٦,١٠	١٧٤,٢٠
٧٠	١٦,٠	١٧٤,٥٧
٧١	١٥,٩٠	١٧٤,٩٥
٧٢	١٥,٨٠	١٧٥,٣٢
٧٣	١٥,٧٠	١٧٥,٧٠
٧٤	١٥,٦٠	١٧٦,٠٧
٧٥	١٥,٥٠	١٧٦,٤٥
٧٦	١٥,٤٠	١٧٦,٨٢
٧٧	١٥,٣٠	١٧٧,٢٠
٧٨	١٥,٢٠	١٧٧,٥٧
٧٩	١٥,١٠	١٧٧,٩٥
٨٠	١٥,٠	١٧٨,٣٢
٨١	١٤,٩٠	١٧٨,٦٩
٨٢	١٤,٨٠	١٧٩,٠٧
٨٣	١٤,٧٠	١٧٩,٤٤
٨٤	١٤,٦٠	١٧٩,٨٢
٨٥	١٤,٥٠	١٨٠,٥٧
٨٦	١٤,٤٠	١٨٠,١٩
٨٧	١٤,٣٠	١٨٠,٩٤
٨٨	١٤,٢٠	١٨١,٣٢
٨٩	١٤,١٠	١٨١,٦٩
٩٠	١٤,٠	١٨٢,٠٧
٩١	١٣,٩٠	١٨٢,٤

جدول (٣٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢,٣٧	١٠٠	ممتاز
٢	٢,٣٧ – ٣,٠٥	٧٥	جيد
٣	٣,٠٦ – ٣,٢٧	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٣,٢٧	٢٥	ضعيف

جدول (٣٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٢٩.٣٤	٢١	٠٢:٢٤	٥١,٠١	٤١	٠٢:٤٤	٤٧,٢١
٢	٠٢:٠٥	٥٤.٥٨	٢٢	٠٢:٢٥	٥٠,٨٧	٤٢	٠٢:٤٥	٤٧,٠٩
٣	٠٢:٠٦	[illegible].٤١	٢٣	٠٢:٢٦	٥٠,٥٩	٤٣	٠٢:٤٦	٤٦,٨٦
٤	٠٢:٠٧	[illegible].٢٩	٢٤	٠٢:٢٧	٥٠,٣٢	٤٤	٠٢:٤٧	٤٦,٦٣
٥	٠٢:٠٨	٥[illegible].٠١	٢٥	٠٢:٢٨	٥٠,٠٩	٤٥	٠٢:٤٨	٤٦,٥٢
٦	٠٢:٠٩	٥[illegible].٦٧	٢٦	٠٢:٢٩	٤٩,٨٦	٤٦	٠٢:٤٩	٤٦,٢٩
٧	٠٢:١٠	٥٣,٥٥	٢٧	٠٢:٣٠	٤٩,٧٤	٤٧	٠٢:٥٠	٤٦,٠٥
٨	٠٢:١١	٥٣,٤٣	٢٨	٠٢:٣١	٤٩,٦٣	٤٨	٠٢:٥١	٤٥,٩٤
٩	٠٢:١٢	٥٣,٢٠	٢٩	٠٢:٣٢	٤٩,٥١	٤٩	٠٢:٥٢	٤٥,٧١
١٠	٠٢:١٣	٥٢,٩٧	٣٠	٠٢:٣٣	٤٩.٤٠	٥٠	٠٢:٥٣	٤٥,٥٩
١١	٠٢:١٤	٥٢,٨٦	٣١	٠٢:٣٤	٤٩,٢٨	٥١	٠٢:٥٤	٤٥,٤٨
١٢	٠٢:١٥	٥٢,٦٢	٣٢	٠٢:٣٥	٤٨,٨٢	٥٢	٠٢:٥٥	٤٥,٣٦
١٣	٠٢:١٦	٥٢,٣٩	٣٣	٠٢:٣٦	٤٨,٧١	٥٣	٠٢:٥٦	٤٥,٢٤
١٤	٠٢:١٧	٥٢,٢٨	٣٤	٠٢:٣٧	٤٨,٥٩	٥٤	٠٢:٥٧	٤٤,٧٨
١٥	٠٢:١٨	٥٢,٠٥	٣٥	٠٢:٣٨	٤٨,٣٦	٥٥	٠٢:٥٨	٤٤,٣٣
١٦	٠٢:١٩	٥١,٨٢	٣٦	٠٢:٣٩	٤٨,٢٤	٥٦	٠٢:٥٩	٤٤,٢١
١٧	٠٢:٢٠	٥١,٧٠	٣٧	٠٢:٤٠	٤٨,٠١	٥٧	٠٣:٠٠	٤٣,٩٨
١٨	٠٢:٢١	٥١,٤٧	٣٨	٠٢:٤١	٤٧,٧٨	٥٨	٠٣:٠١	٤٣,٧٥
١٩	٠٢:٢٢	٥١,٢٤	٣٩	٠٢:٤٢	٤٧,٦٧	٥٩	٠٣:٠٢	٤٣,٦٣
٢٠	٠٢:٢٣	٥١,١٣	٤٠	٠٢:٤٣	٤٧,٤٤	٦٠	٠٣:٠٣	٤٣,٥٢

تابع : جدول (٣٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٣:٠٤	٤٣,٤٠
٦٢	٠٣:٠٥	٤٣,٢٨
٦٣	٠٣:٠٦	٤٣,١٧
٦٤	٠٣:٠٧	٤٣,٠٦
٦٥	٠٣:٠٨	٤٢,٩٤
٦٦	٠٣:٠٩	٤٢,٨٣
٦٧	٠٣:١٠	٤٢,٤٨
٦٨	٠٣:١١	٤٢,٠٢
٦٩	٠٣:١٢	٤١,٩١
٧٠	٠٣:١٣	٤١,٧٩
٧١	٠٣:١٤	٤١,٦٧
٧٢	٠٣:١٥	٤١,٥٠
٧٣	٠٣:١٦	٤[illegible]٣٣
٧٤	٠٣:١٧	٤٠,٨٧
٧٥	٠٣:١٨	٤٠,٧٥
٧٦	٠٣:١٩	٤٠,٥٦
٧٧	٠٣:٢٠	٤٠,٤٤
٧٨	٠٣:٢١	٤٠,٢٩
٧٩	٠٣:٢٢	٤٠,١٨
٨٠	٠٣:٢٣	٤٠,٠٧
٨١	٠٣:٢٤	٣٩,٧٢
٨٢	٠٣:٢٥	٣٩,٦٠
٨٣	٠٣:٢٦	٣٩,٣٧
٨٤	٠٣:٢٧	٣٩,١٤
٨٥	٠٣:٢٨	٣٩,٠٢
٨٦	٠٣:٢٩	٣٨,٧٩
٨٧	٠٣:٣٠	٣٨,٤٥
٨٨	٠٣:٣١	٣٨,٢٢
٨٩	٠٣:٣٢	٣٨,٠٩
٩٠	٠٣:٣٣	٣٧,٨٧

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٩١	٠٣:٣٤	٣٧,٦٤
٩٢	٠٣:٣٥	٣٧,٥٢
٩٣	٠٣:٣٦	٣٧,٤٠
٩٤	٠٣:٣٧	٣٧,٢٩
٩٥	٠٣:٣٨	٣٧,٠٦
٩٦	٠٣:٣٩	٣٦,٧٢
٩٧	٠٣:٤٠	٣٦,٤٩
٩٨	٠٣:٤١	٣٦,٣٧
٩٩	٠٣:٤٢	٣٦,٢٦
١٠٠	٠٣:٤٣	٣٥,٩١
١٠١	٠٣:٤٤	٣٥,٦٨
١٠٢	٠٣:٤٥	٣٥,٣٤
١٠٣	٠٣:٤٦	٣٥,١٠
١٠٤	٠٣:٤٧	٣٤,٩٩
١٠٥	٠٣:٤٨	٣٤,٧٦
١٠٦	٠٣:٤٩	٣٤,٥٨
١٠٧	٠٣:٥٠	٣٤,٤١
١٠٨	٠٣:٥١	٣٤,٣٠
١٠٩	٠٣:٥٢	٣٤,١٨
١١٠	٠٣:٥٣	٣٤,٠٧
١١١	٠٣:٥٤	٣٣,٩٦
١١٢	٠٣:٥٥	٣٣,٨٥
١١٣	٠٣:٥٦	٣٣,٧٤
١١٤	٠٣:٥٧	٣٣,٥٥
١١٥	٠٣:٥٨	٣٣,٣٦
١١٦	٠٣:٥٩	٣٣,٠٤
١١٧	٠٤:٠٠	٣٢,٧٦
١١٨	٠٤:٠١	٣٥,٥٠
١١٩	٠٤:٠٢	٣٢,٢٤
١٢٠	٠٤:٠٣	٣١,٨٧

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١٢١	٠٤:٠٤	٣١,٤٦
١٢٢	٠٤:٠٥	٣١,٠٤
١٢٣	٠٤:٠٦	٣٠,٩٣
١٢٤	٠٤:٠٧	٣٠,٨٢
١٢٥	٠٤:٠٨	٣٠,٧١
١٢٦	٠٤:٠٩	٣٠,٦٠
١٢٧	٠٤:١٠	٣٠,٤٩
١٢٨	٠٤:١١	٣٠,٣٨
١٢٩	٠٤:١٢	٣٠,١٥
١٣٠	٠٤:١٣	٢٩,٩٢
١٣١	٠٤:١٤	٢٩,٧٣
١٣٢	٠٤:١٥	٢٩,٥٦
١٣٣	٠٤:١٦	٢٩,٤٥

ب - محافظة الجيزة :

جدول (٣٦) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٤	٢٥	ضعيف
٢	٤ – ٦	٥٠	متوسط
٣	٧ – ١١	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١١	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٧
٢	١	٣٨
٣	٢	٣٩
٤	٣	٤١
٥	٤	٤٢
٦	٥	٤٣
٧	٦	٤٥
٨	٧	٤٦
٩	٨	٤٧
١٠	٩	٤٩
١١	١٠	٥٠
١٢	١١	٥١
١٣	١٢	٥٢
١٤	١٣	٥٤
١٥	١٤	٥٥
١٦	١٥	٥٦
١٧	١٦	٥٨
١٨	١٧	٥٩
١٩	١٨	٦٠
٢٠	١٩	٦١
٢١	٢٠	٦٣
٢٢	٢١	٦٤
٢٣	٢٢	٦٥
٢٤	٢٣	٦٦
٢٥	٢٤	٦٨

جدول (٣٨) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢	٢٥	ضعيف
٢	٢ - ٧	٥٠	متوسط
٣	٨ - ١٨	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٨	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٩) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٤٠
٢	١	٤١
٣	٢	٤٢
٤	٣	٤٣
٥	٤	٤٤
٦	٥	٤٥
٧	٦	٤٦
٨	٧	٤٧
٩	٨	٤٨
١٠	٩	٤٨
١١	١٠	٤٩
١٢	١١	٥٠
١٣	١٢	٥١
١٤	١٣	٥٢
١٥	١٤	٥٣
١٦	١٥	٥٤
١٧	١٦	٥٥
١٨	١٧	٥٥
١٩	١٨	٥٦
٢٠	١٩	٥٧
٢١	٢٠	٥٨
٢٢	٢١	٥٩
٢٣	٢٢	٦٠
٢٤	٢٣	٦١
٢٥	٢٤	٦٢
٢٦	٢٥	٦٣
٢٧	٢٦	٦٣
٢٨	٢٧	٦٤
٢٩	٢٨	٦٥
٣٠	٢٩	٦٦
٣١	٣٠	٦٧
٣٢	٣١	٦٨
٣٣	٣٢	٦٩
٣٤	٣٣	٧٠
٣٥	٣٤	٧١
٣٦	٣٥	٧٢
٣٧	٣٦	٧٣
٣٨	٣٧	٧٤
٣٩	٣٨	٧٥
٤٠	٣٩	٧٦
٤١	٤٠	٧٧
٤٢	٤١	٧٨
٤٣	٤٢	٧٩
٤٤	٤٣	٨٠
٤٥	٤٤	٨١
٤٦	٤٥	٨٢
٤٧	٤٦	٨٣
٤٨	٤٧	٨٤
٤٩	٤٨	٨٥
٥٠	٤٩	٨٦
٥١	٥٠	٨٧
٥٢	٥١	٨٨
٥٣	٥٢	٨٩
٥٤	٥٣	٨٩
٥٥	٥٤	٩٠
٥٦	٥٥	٩٠
٥٧	٥٦	٩١
٥٨	٥٧	٩١
٥٩	٥٨	٩٢
٦٠	٥٩	٩٢
٦١	٦٠	٩٣
٦٢	٦١	٩٤
٦٣	٦٢	٩٥

جدول (٣٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٥٠	٢٥	ضعيف
٢	٥٠ - ٦٤	٥٠	متوسط
٣	٦٥ - ٧٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٧٩	١٠٠	ممتاز

جدول (٣١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٢٠	٢٣
٢	٢٥	٢٥
٣	٣٠	٢٧
٤	٣٥	٢٩
٥	٤٠	٣١
٦	٤٥	٣٤
٧	٥٠	٣٦
٨	٥٥	٣٨
٩	٦٠	٤٠
١٠	٦٥	٤٣
١١	٧٠	٤٥
١٢	٧٥	٤٧
١٣	٨٠	٤٩
١٤	٨٥	٥٢
١٥	٩٠	٥٤
١٦	٩٥	٥٦
١٧	١٠٠	٥٨
١٨	١٠٥	٦٠
١٩	١١٠	٦٣
٢٠	١١٥	٦٥
٢١	١٢٠	٦٧
٢٢	١٢٥	٦٩
٢٣	١٣٠	٧٢

جدول (٣٢) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من (-١٣)	٢٥	ضعيف
٢	(-١٣) - (-٣)	٥٠	متوسط
٣	(-٤) - (١)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (١)	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	-١٢	٣٤
٢	-١١	٣٥
٣	-١٠	٣٧
٤	-٩	٣٨
٥	-٨	٤٠
٦	-٧	٤١
٧	-٦	٤٣
٨	-٥	٤٤
٩	-٤	٤٦
١٠	-٣	٤٧
١١	-٢	٤٩
١٢	-١	٥٠
١٣	صفر	٥١
١٤	١	٥٣
١٥	٢	٥٥
١٦	٣	٥٦
١٧	٤	٥٨
١٨	٥	٥٩
١٩	٦	٦١
٢٠	٧	٦٢
٢١	٨	٦٤
٢٢	٩	٦٥
٢٣	١٠	٦٧
٢٤	١١	٦٨
٢٥	١٢	٧٠
٢٦	١٣	٧١
٢٧	١٤	٧٣
٢٨	١٥	٧٤
٢٩	١٦	٧٥
٣٠	١٧	٧٧

جدول (٣٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٣,٧٧	١٠٠	ممتاز
٢	١٣,٧٧ – ١٤,٦٩	٧٥	جيد
٣	١٤,٧٠ – ١٥,٦١	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٥,٦١	٢٥	ضعيف

جدول (٣٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١٢,٧٠	١٤٨,٤٨
٢	١٢,٨٠	١٤٧,٩٨
٣	١٢,٩٠	١٤٧,٤٨
٤	١٣,٠	١٤٦,٩٧
٥	١٣,١٠	[illegible]
٦	١٣,٢٠	[illegible]
٧	١٣,٣٠	[illegible]
٨	١٣,٤٠	[illegible]
٩	١٣,٥٠	١٤٤,٤٦
١٠	١٣,٦٠	١٤٣,٩٦
١١	١٣,٧٠	١٤٣,٤٦
١٢	١٣,٨٠	١٤٢,٩٥
١٣	١٣,٩٠	١٤٢,٤٥
١٤	١٤,٠	١٤١,٩٥
١٥	١٤,١٠	١٤١,٤٥
١٦	١٤,٢٠	١٤٠,٩٤
١٧	١٤,٣٠	١٤٠,٤٤
١٨	١٤,٤٠	١٣٩,٩٤
١٩	١٤,٥٠	١٣٩,٤٤
٢٠	١٤,٦٠	١٣٨,٩٣
٢١	١٤,٧٠	١٣٨,٤٣
٢٢	١٤,٨٠	١٣٧,٩٣
٢٣	١٤,٩٠	١٣٧,٤٣
٢٤	١٥,٠	١٣٦,٩٢
٢٥	١٥,١٠	١٣٦,٤٢
٢٦	١٥,٢٠	١٣٥,٩٢
٢٧	١٥,٣٠	١٣٥,٤٢
٢٨	١٥,٤٠	١٣٤,٩١
٢٩	١٥,٥٠	١٣٤,٤١
٣٠	١٥,٦٠	١٣٣,٩١
٣١	١٥,٧٠	١٣٣,٤١
٣٢	١٥,٨٠	١٣٢,٩٠
٣٣	١٥,٩٠	١٣٢,٤٠
٣٤	١٦,٠	١٣١,٩٠
٣٥	١٦,١٠	١٣١,٤٠
٣٦	١٦,٢٠	١٣٠,٨٩
٣٧	١٦,٣٠	١٣٠,٣٩
٣٨	١٦,٤٠	١٢٩,٨٩
٣٩	١٦,٥٠	١٢٩,٣٩
٤٠	١٦,٦٠	١٢٨,٨٨
٤١	١٦,٧٠	١٢٨,٣٨
٤٢	١٦,٨٠	١٢٧,٨٨
٤٣	١٦,٩٠	١٢٧,٣٨
٤٤	١٧,٠	١٢٦,٨٧
٤٥	١٧,١٠	١٢٦,٣٧
٤٦	١٧,٢٠	١٢٥,٨٧
٤٧	١٧,٣٠	١٢٥,٣٧
٤٨	١٧,٤٠	١٢٤,٨٦
٤٩	١٧,٥٠	١٢٤,٣٦
٥٠	١٧,٦٠	١٢٣,٨٦
٥١	١٧,٧٠	١٢٣,٣٦
٥٢	١٧,٨٠	١٢٢,٨٥
٥٣	١٧,٩٠	١٢٢,٣٥
٥٤	١٨,٠	١٢١,٨٥
٥٥	١٨,١٠	١٢١,٣٥
٥٦	١٨,٢٠	١٢٠,٨٤
٥٧	١٨,٣٠	١٢٠,٣٤
٥٨	١٨,٤٠	١١٩,٨٤
٥٩	١٨,٥٠	١١٩,٣٤
٦٠	١٨,٦٠	١١٨,٨٣
٦١	١٨,٧٠	١١٨,٣٣
٦٢	١٨,٨٠	١١٧,٨٣
٦٣	١٨,٩٠	١١٧,٣٣
٦٤	١٩,٠	١١٦,٨٢
٦٥	١٩,١٠	١١٦,٣٢
٦٦	١٩,٢٠	١١٥,٨٢
٦٧	١٩,٣٠	١١٥,٣٢
٦٨	١٩,٤٠	١١٤,٨١
٦٩	١٩,٥٠	١١٤,٣١
٧٠	١٩,٦٠	١١٣,٨١
٧١	١٩,٧٠	١١٣,٣١
٧٢	١٩,٨٠	١١٢,٨٠
٧٣	١٩,٩٠	١١٢,٣٠

جدول (٣٦) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢:٢١	١٠٠	ممتاز
٢	٢:٢١ – ٢:٣٢	٧٥	جيد
٣	٢:٣٣ – ٢:٥٩	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٢:٥٩	٢٥	ضعيف

جدول (٣٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٢,٤٥
٢	٠١:٣١	٦١,٠٤
٣	٠١:٣٢	٦٠,٩٢
٤	٠١:٣٣	٦٠,٩١
٥	٠١:٣٤	٦٠,٩١
٦	٠١:٣٥	٦٠,٩٠
٧	٠١:٣٦	٦٠,٩٠
٨	٠١:٣٧	٦٠,٨٩
٩	٠١:٣٨	٦٠,٨٩
١٠	٠١:٣٩	٦٠,٨٨
١١	٠١:٤٠	٦٠,٨٨
١٢	٠١:٤١	٦٠,٨٧
١٣	٠١:٤٢	٦٠,٨٧
١٤	٠١:٤٣	٦٠,٨٦
١٥	٠١:٤٤	٦٠,٨٦
١٦	٠١:٤٥	٦٠,٨٦
١٧	٠١:٤٦	٦٠,٨٥
١٨	٠١:٤٧	٦٠,٨٥
١٩	٠١:٤٨	٦٠,٨٥
٢٠	٠١:٤٩	٦٠,٨٥

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢١	٠١:٥٠	٦٠,٨٤
٢٢	٠١:٥١	٦٠,٨٤
٢٣	٠١:٥٢	٦٠,٨٤
٢٤	٠١:٥٣	٦٠,٨٤
٢٥	٠١:٥٤	٦٠,٨٣
٢٦	٠١:٥٥	٦٠,٨٣
٢٧	٠١:٥٦	٦٠,٨٣
٢٨	٠١:٥٧	٦٠,٨٢
٢٩	٠١:٥٨	٦٠,٨٢
٣٠	٠١:٥٩	٦٠,٨٢
٣١	٠٢:٠٠	٦٠,٨١
٣٢	٠٢:٠١	٥٩,٩٢
٣٣	٠٢:٠٢	٥٩,٤٨
٣٤	٠٢:٠٣	٥٨,٨٧
٣٥	٠٢:٠٤	٥٧,٧٦
٣٦	٠٢:٠٥	٥٧,٢٤
٣٧	٠٢:٠٦	٥٦,٤٣
٣٨	٠٢:٠٧	٥٥,٥١
٣٩	٠٢:٠٨	٥٤,٢٤
٤٠	٠٢:٠٩	٥٤,١٥

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٤١	٠٢:١٠	٥٤,٠٩
٤٢	٠٢:١١	٥٤,٠١
٤٣	٠٢:١٢	٥٣,٤٣
٤٤	٠٢:١٣	٥٣,٣٢
٤٥	٠٢:١٤	٥٢,٨٦
٤٦	٠٢:١٥	٥٢,٧٤
٤٧	٠٢:١٦	٥٢,٥١
٤٨	٠٢:١٧	٥٢,٣٩
٤٩	٠٢:١٨	٥٢,١٦
٥٠	٠٢:١٩	٥١,٩٣
٥١	٠٢:٢٠	٥١,٧٠
٥٢	٠٢:٢١	٥١,٣٦
٥٣	٠٢:٢٢	٥١,٢٤
٥٤	٠٢:٢٣	٥٠,٩٠
٥٥	٠٢:٢٤	٥٠,٥٥
٥٦	٠٢:٢٥	٥٠,٤٩
٥٧	٠٢:٢٦	٥٠,٤٣
٥٨	٠٢:٢٧	٥٠,٣٢
٥٩	٠٢:٢٨	٥٠,٢٠
٦٠	٠٢:٢٩	٤٩,٩٧

تابع : جدول (٣٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جرى ربع ميل"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٢:٣٠	٤٩,٨٠
٦٢	٠٢:٣١	٤٩,٦٣
٦٣	٠٢:٣٢	٤٩,٥١
٦٤	٠٢:٣٣	٤٩,١٧
٦٥	٠٢:٣٤	٤٨,٩٤
٦٦	٠٢:٣٥	٤٨,٨٢
٦٧	٠٢:٣٦	٤٨,٥٩
٦٨	٠٢:٣٧	٤٨,٤٢
٦٩	٠٢:٣٨	٤٨,٢٤
٧٠	٠٢:٣٩	٤٨,٠٦
٧١	٠٢:٤٠	٤٧,٧٨
٧٢	٠٢:٤١	٤٧,[illegible]
٧٣	٠٢:٤٢	٤٧,[illegible]
٧٤	٠٢:٤٣	٤٧,[illegible]
٧٥	٠٢:٤٤	٤٧,[illegible]
٧٦	٠٢:٤٥	٤٦,٨٦
٧٧	٠٢:٤٦	٤٦,٦٣
٧٨	٠٢:٤٧	٤٦,٤٦
٧٩	٠٢:٤٨	٤٦,٢٩
٨٠	٠٢:٤٩	٤٦,١٢
٨١	٠٢:٥٠	٤٥,٩٥
٨٢	٠٢:٥١	٤٥,٧٢
٨٣	٠٢:٥٢	٤٥,٦٠
٨٤	٠٢:٥٣	٤٥,٤٣
٨٥	٠٢:٥٤	٤٥,٢٦
٨٦	٠٢:٥٥	٤٥,٠٩
٨٧	٠٢:٥٦	٤٤,٩٢
٨٨	٠٢:٥٧	٤٤,٧٥
٨٩	٠٢:٥٨	٤٤,٥٨
٩٠	٠٢:٥٩	٤٤,٢٤

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٩٢	٠٣:٠١	٤٣,٨٠
٩٣	٠٣:٠٢	٤٣,٦٣
٩٤	٠٣:٠٣	٤٣,٥٢
٩٥	٠٣:٠٤	٤٣,٤٠
٩٦	٠٣:٠٥	٤٣,٢٠
٩٧	٠٣:٠٦	٤٣,١٨
٩٨	٠٣:٠٧	٤٣,٠٦
٩٩	٠٣:٠٨	٤٢,٩٤
١٠٠	٠٣:٠٩	٤٢,٨٣
١٠١	٠٣:١٠	٤٢,٧٢
١٠٢	٠٣:١١	٤٢,٦١
١٠٣	٠٣:١٢	٤٢,٥٠
١٠٤	٠٣:١٣	٤٢,٣٧
١٠٥	٠٣:١٤	٤١,٥٦
١٠٦	٠٣:١٥	٤١,٢١
١٠٧	٠٣:١٦	٤٠,٧٥
١٠٨	٠٣:١٧	٤٠,٦٤
١٠٩	٠٣:١٨	٤٠,٥٢
١١٠	٠٣:١٩	٣٩,٩٤
١١١	٠٣:٢٠	٣٩,٨٣
١١٢	٠٣:٢١	٣٩,٧٩
١١٣	٠٣:٢٢	٣٩,٧٢
١١٤	٠٣:٢٣	٣٩,٤٨
١١٥	٠٣:٢٤	٣٩,٣٥
١١٦	٠٣:٢٥	٣٩,٢٤
١١٧	٠٣:٢٦	٣٩,١٣
١١٨	٠٣:٢٧	٣٩,٠٢
١١٩	٠٣:٢٨	٣٨,٧٩
١٢٠	٠٣:٢٩	٣٨,٥٦
١٢١	٠٣:٣٠	٣٨,٣٣

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١٢٣	٠٣:٣٢	٣٧,٨٧
١٢٤	٠٣:٣٣	٣٧,٦٤
١٢٥	٠٣:٣٤	٣٧,٤١
١٢٦	٠٣:٣٥	٣٧,١٨
١٢٧	٠٣:٣٦	٣٧,٠٧
١٢٨	٠٣:٣٧	٣٦,٩٦
١٢٩	٠٣:٣٨	٣٦,٨٥
١٣٠	٠٣:٣٩	٣٦,٧٤
١٣١	٠٣:٤٠	٣٦,٦٣
١٣٢	٠٣:٤١	٣٦,٥٢
١٣٣	٠٣:٤٢	٣٦,٤١
١٣٤	٠٣:٤٣	٣٦,٣٠
١٣٥	٠٣:٤٤	٣٦,٠٦
١٣٦	٠٣:٤٥	٣٥,٨٩
١٣٧	٠٣:٤٦	٣٥,٧٢
١٣٨	٠٣:٤٧	٣٥,٥٥
١٣٩	٠٣:٤٨	٣٥,٣٨
١٤٠	٠٣:٤٩	٣٥,٢١
١٤١	٠٣:٥٠	٣٤,٩٨
١٤٢	٠٣:٥١	٣٤,٨١
١٤٣	٠٣:٥٢	٣٤,٦٤
١٤٤	٠٣:٥٣	٣٤,٤١
١٤٥	٠٣:٥٤	٣٤,١٨
١٤٦	٠٣:٥٥	٣٣,٩٥
١٤٧	٠٣:٥٦	٣٣,٧٢
١٤٨	٠٣:٥٧	٣٣,٤٩
١٤٩	٠٣:٥٨	٣٢,٩١
١٥٠	٠٣:٥٩	٣٢,٧٤
١٥١	٠٤:٠٠	٣٢,٥٧

ج - **محافظة الشرقية :**

جدول (٣٨) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢	٢٥	ضعيف
٢	٢ - ٥	٥٠	متوسط
٣	٦ - ١٠	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٠	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٧
٢	١	٣٨
٣	٢	٣٩
٤	٣	٤١
٥	٤	٤٢
٦	٥	٤٣
٧	٦	٤٥
٨	٧	٤٦
٩	٨	٤٧
١٠	٩	٤٩
١١	١٠	٥٠
١٢	١١	٥١
١٣	١٢	٥٢
١٤	١٣	٥٤
١٥	١٤	٥٥
١٦	١٥	٥٦
١٧	١٦	٥٨
١٨	١٧	٥٩
١٩	١٨	٦٠
٢٠	١٩	٦١
٢١	٢٠	٦٣
٢٢	٢١	٦٤
٢٣	٢٢	٦٥
٢٤	٢٣	٦٧

جدول (٤٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١	٢٥	ضعيف
٢	١ – ٢	٥٠	متوسط
٣	٣ – ٨	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٨	١٠٠	ممتاز

جدول (٤١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٤٠	٢١	٢٠	٥٨	٤١	٤٠	٧٧
٢	١	٤١	٢٢	٢١	٥٩	٤٢	٤١	٧٧
٣	٢	٤٢	٢٣	٢٢	٦٠	٤٣	٤٢	٧٨
٤	٣	٤٣	٢٤	٢٣	٦١	٤٤	٤٣	٧٩
٥	٤	٤٤	٢٥	٢٤	٦٢	٤٥	٤٤	٨٠
٦	٥	٤٥	٢٦	٢٥	٦٣	٤٦	٤٥	٨١
٧	٦	٤٦	٢٧	٢٦	٦٤	٤٧	٤٦	٨٢
٨	٧	٤٧	٢٨	٢٧	٦٥	٤٨	٤٧	٨٣
٩	٨	٤٧	٢٩	٢٨	٦٦	٤٩	٤٨	٨٤
١٠	٩	٤٨	٣٠	٢٩	٦٦	٥٠	٤٩	٨٥
١١	١٠	٤٩	٣١	٣٠	٦٧	٥١	٥٠	٨٦
١٢	١١	٥٠	٣٢	٣١	٦٨	٥٢	٥١	٨٧
١٣	١٢	٥١	٣٣	٣٢	٦٩	٥٣	٥٢	٨٨
١٤	١٣	٥٢	٣٤	٣٣	٧٠	٥٤	٥٣	٨٩
١٥	١٤	٥٣	٣٥	٣٤	٧١	٥٥	٥٤	٩٠
١٦	١٥	٥٤	٣٦	٣٥	٧٢	٥٦	٥٥	٩١
١٧	١٦	٥٥	٣٧	٣٦	٧٣	٥٧	٥٦	٩٢
١٨	١٧	٥٦	٣٨	٣٧	٧٤	٥٨	٥٧	٩٣
١٩	١٨	٥٦	٣٩	٣٨	٧٥	٥٩	٥٨	٩٤
٢٠	١٩	٥٧	٤٠	٣٩	٧٦	٦٠	٥٩	٩٥

تابع : جدول (٤١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٦٠	٩٦
٦٢	٦١	٩٧
٦٣	٦٢	٩٨
٦٤	٦٣	٩٩
٦٥	٦٤	١٠٠
٦٦	٦٥	١٠١
٦٧	٦٦	١٠٢
٦٨	٦٧	١٠٣
٦٩	٦٨	١٠٤
٧٠	٦٩	١٠٥
٧١	٧٠	١٠٦
٧٢	٧١	١٠٧
٧٣	٧٢	١٠٨
٧٤	٧٣	١٠٩
٧٥	٧٤	١١٠
٧٦	٧٥	١١١
٧٧	٧٦	١١٢
٧٨	٧٧	١١٣
٧٩	٧٨	١١٤
٨٠	٧٩	١١٥
٨١	٨٠	١١٦
٨٢	٨١	١١٧
٨٣	٨٢	١١٨
٨٤	٨٣	١١٩
٨٥	٨٤	١٢٠
٨٦	٨٥	١٢١
٨٧	٨٦	١٢١
٨٨	٨٧	١٢٢

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٨٩	٨٨	١٢٢
٩٠	٨٩	١٢٣
٩١	٩٠	١٢٣
٩٢	٩١	١٢٤
٩٣	٩٢	١٢٤
٩٤	٩٣	١٢٥
٩٥	٩٤	١٢٥
٩٦	٩٥	١٢٧
٩٧	٩٦	١٢٧
٩٨	٩٧	١٢٨
٩٩	٩٨	١٢٨
١٠٠	٩٩	١٢٩
١٠١	١٠٠	١٢٩

جدول (٤٢) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٧٠	٢٥	ضعيف
٢	٧٠ - ٧٩	٥٠	متوسط
٣	٨٠ - ٨٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٨٩	١٠٠	ممتاز

جدول (٤٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٥٠	٣٦
٢	٥٥	٣٨
٣	٦٠	٤٠
٤	٦٥	٤٢
٥	٧٠	٤٥
٦	٧٥	٤٧
٧	٨٠	٤٩
٨	٨٥	٥٢
٩	٩٠	٥٤
١٠	٩٥	٥٦
١١	١٠٠	٥٨
١٢	١٠٥	٦٠
١٣	١١٠	٦٣
١٤	١١٥	٦٥
١٥	١٢٠	٦٧

جدول (٤٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من (-٥)	٢٥	ضعيف
٢	(-٥) - (-٢)	٥٠	متوسط
٣	(-١) - (١)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (١)	١٠٠	ممتاز

جدول (٤٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	-١٦	٢٨
٢	-١٥	٢٩
٣	-١٤	٣٠
٤	-١٣	٣٢
٥	-١٢	٣٤
٦	-١١	٣٥
٧	-١٠	٣٧
٨	-٩	٣٨
٩	-٨	٣٩
١٠	-٧	٤١
١١	-٦	٤٣
١٢	-٥	٤٤
١٣	-٤	٤٦
١٤	-٣	٤٧
١٥	-٢	٤٩
١٦	-١	٥٠
١٧	صفر	٥٢
١٨	١	٥٣
١٩	٢	٥٥
٢٠	٣	٥٦
٢١	٤	٥٨
٢٢	٥	٥٩
٢٣	٦	٦١
٢٤	٧	٦٢
٢٥	٨	٦٤
٢٦	٩	٦٥
٢٧	١٠	٦٧
٢٨	١١	٦٨
٢٩	١٢	٧٠

جدول (٤٦) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٣,٧٨	١٠٠	ممتاز
٢	١٣,٧٨ – ١٤,٥٩	٧٥	جيد
٣	١٤,٦٠ – ١٥,٣٠	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٥,٣٠	٢٥	ضعيف

جدول (٤٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١٢,٧٠	١٣٨,٢٨	٢٣	١٤,٩٠	١٢٦,٣٢	٤٥	١٧,١٠	١١٤,٣٧
٢	١٢,٨٠	١٣٧,٧٣	٢٤	١٥,٠	١٢٥,٧٨	٤٦	١٧,٢٠	١١٣,٨٢
٣	١٢,٩٠	١٣٧,١٩	٢٥	١٥,١٠	١٢٥,٢٣	٤٧	١٧,٣٠	١١٣,٢٨
٤	١٣,٠	١٣٦,٦٥	٢٦	١٥,٢٠	١٢٤,٦٩	٤٨	١٧,٤٠	١١٢,٧٣
٥	١٣,١٠	١٣٦,١٠	٢٧	١٥,٣٠	١٢٤,١٥	٤٩	١٧,٥٠	١١٢,١٩
٦	١٣,٢٠	١٣٥,٥٦	٢٨	١٥,٤٠	١٢٣,٦٠	٥٠	١٧,٦٠	١١١,٦٥
٧	١٣,٣٠	١٣٥,٠٢	٢٩	١٥,٥٠	١٢٣,٠٦	٥١	١٧,٧٠	١١١,١٠
٨	١٣,٤٠	١٣٤,٤٧	٣٠	١٥,٦٠	١٢٢,٥٢	٥٢	١٧,٨٠	١١٠,٥٦
٩	١٣,٥٠	١٣٣,٩٣	٣١	١٥,٧٠	١٢١,٩٧	٥٣	١٧,٩٠	١١٠,٠٢
١٠	١٣,٦٠	١٣٣,٣٩	٣٢	١٥,٨٠	١٢١,٤٣	٥٤	١٨,٠	١٠٩,٤٧
١١	١٣,٧٠	١٣٢,٨٤	٣٣	١٥,٩٠	١٢٠,٨٩	٥٥	١٨,١٠	١٠٨,٩٣
١٢	١٣,٨٠	١٣٢,٣٠	٣٤	١٦,٠	١٢٠,٣٤	٥٦	١٨,٢٠	١٠٨,٣٩
١٣	١٣,٩٠	١٣١,٧٦	٣٥	١٦,١٠	١١٩,٨٠	٥٧	١٨,٣٠	١٠٧,٨٤
١٤	١٤,٠	١٣١,٢١	٣٦	١٦,٢٠	١١٩,٢٦	٥٨	١٨,٤٠	١٠٧,٣٠
١٥	١٤,١٠	١٣٠,٦٧	٣٧	١٦,٣٠	١١٨,٧١	٥٩	١٨,٥٠	١٠٦,٧٦
١٦	١٤,٢٠	١٣٠,١٣	٣٨	١٦,٤٠	١١٨,١٧	٦٠	١٨,٦٠	١٠٦,٢١
١٧	١٤,٣٠	١٢٩,٥٨	٣٩	١٦,٥٠	١١٧,٦٣	٦١	١٨,٧٠	١٠٥,٦٧
١٨	١٤,٤٠	١٢٩,٠٤	٤٠	١٦,٦٠	١١٧,٠٨	٦٢	١٨,٨٠	١٠٥,١٣
١٩	١٤,٥٠	١٢٨,٥٠	٤١	١٦,٧٠	١١٦,٥٤	٦٣	١٨,٩٠	١٠٤,٥٨
٢٠	١٤,٦٠	١٢٧,٩٥	٤٢	١٦,٨٠	١١٦,٠	٦٤	١٩,٠	١٠٤,٠٤
٢١	١٤,٧٠	١٢٧,٤١	٤٣	١٦,٩٠	١١٥,٤٥	٦٥	١٩,١٠	١٠٣,٥٠
٢٢	١٤,٨٠	١٢٦,٨٧	٤٤	١٧,٠	١١٤,٩١	٦٦	١٩,٢٠	١٠٢,٩

جدول (٤٨) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار "جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢:١٦	١٠٠	ممتاز
٢	٢:١٦ – ٢:٢٩	٧٥	جيد
٣	٢:٣٠ – ٢:٤٢	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٢:٤٢	٢٥	ضعيف

جدول (٤٩) الدرجات التائية للأداء على
اختبار "جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٤,٤١	٢١	٠٢:٢٧	٥٠,٥٥	٤١	٠٢:٤٧	٤٦,٨٦
٢	٠٢:٠٨	٥٤,٠١	٢٢	٠٢:٢٨	٥٠,٤٣	٤٢	٠٢:٤٨	٤٦,٧٥
٣	٠٢:٠٩	٣٥,٧٨	٢٣	٠٢:٢٩	٥٠,٣٢	٤٣	٠٢:٤٩	٤٦,٦٣
٤	٠٢:١٠	٥٣,[illegible]	٢٤	٠٢:٣٠	٥٠,١٩	٤٤	٠٢:٥٠	٤٦,٥٢
٥	٠٢:١١	٥٣,[illegible]	٢٥	٠٢:٣١	٤٩,٩٧	٤٥	٠٢:٥١	٤٦,٤١
٦	٠٢:١٢	٥٣,٢[illegible]	٢٦	٠٢:٣٢	٤٩,٧٤	٤٦	٠٢:٥٢	٤٦,٣٠
٧	٠٢:١٣	٥٢,٩٧	٢٧	٠٢:٣٣	٤٩,٦٢	٤٧	٠٢:٥٣	٤٦,١٩
٨	٠٢:١٤	٥٢,٨٦	٢٨	٠٢:٣٤	٤٩,٥١	٤٨	٠٢:٥٤	٤٥,٩٤
٩	٠٢:١٥	٥٢,٦٢	٢٩	٠٢:٣٥	٤٩,٤٠	٤٩	٠٢:٥٥	٤٥,١٣
١٠	٠٢:١٦	٥٢,٣٩	٣٠	٠٢:٣٦	٤٩,٢٩	٥٠	٠٢:٥٦	٤٤,٩٠
١١	٠٢:١٧	٥٢,٢٨	٣١	٠٢:٣٧	٤٨,٩٤	٥١	٠٢:٥٧	٤٤,٧٩
١٢	٠٢:١٨	٥٢,١٦	٣٢	٠٢:٣٨	٤٨,٥٩	٥٢	٠٢:٥٨	٤٤,٥٦
١٣	٠٢:١٩	٥٢,٠٥	٣٣	٠٢:٣٩	٤٨,٣٦	٥٣	٠٢:٥٩	٤٤,٣٣
١٤	٠٢:٢٠	٥١,٩٣	٣٤	٠٢:٤٠	٤٨,٢٤	٥٤	٠٣:٠٠	٤٤,٢١
١٥	٠٢:٢١	٥١,٧٠	٣٥	٠٢:٤١	٤٨,٠١	٥٥	٠٣:٠١	٤٤,٠٩
١٦	٠٢:٢٢	٥١,٤٧	٣٦	٠٢:٤٢	٤٧,٧٨	٥٦	٠٣:٠٢	٤٣,٩٨
١٧	٠٢:٢٣	٥١,٢٤	٣٧	٠٢:٤٣	٤٧,٦٧	٥٧	٠٣:٠٣	٤٣,٧٥
١٨	٠٢:٢٤	٥١,١٣	٣٨	٠٢:٤٤	٤٧,٤٤	٥٨	٠٣:٠٤	٤٣,١٧
١٩	٠٢:٢٥	٥١,٠١	٣٩	٠٢:٤٥	٤٧,٢١	٥٩	٠٣:٠٥	٤٢,٠٠
٢٠	٠٢:٢٦	٥٠,٩٠	٤٠	٠٢:٤٦	٤٧,٠٩	٦٠	٠٣:٠٦	٤٢,٨٣

تابع : جدول (٤٩) الدرجات التائية للأداء على اختبار " جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٣:٠٧	٤٢,٦٣
٦٢	٠٣:٠٨	٤٢,٤٤
٦٣	٠٣:٠٩	٤٢,٢٥
٦٤	٠٣:١٠	٤٢,٠٨
٦٥	٠٣:١١	٤١,٩١
٦٦	٠٣:١٢	٤١,٧٤
٦٧	٠٣:١٣	٤١,٥٧
٦٨	٠٣:١٤	٤١,٤٠
٦٩	٠٣:١٥	٤١,٢٣
٧٠	٠٣:١٦	٤١,٠٦
٧١	٠٣:١٧	٤٠,٨٩
٧٢	٠٣:١٨	٤٠,٧٢
٧٣	٠٣:١٩	٤٠,٥٥
٧٤	٠٣:٢٠	٤٠,٣٨
٧٥	٠٣:٢١	٤٠,٢١
٧٦	٠٣:٢٢	٤٠,٠٤
٧٧	٠٣:٢٣	٣٩,٨٧
٧٨	٠٣:٢٤	٣٩,٧٠
٧٩	٠٣:٢٥	٣٩,٥٣
٨٠	٠٣:٢٦	٣٩,٣٦
٨١	٠٣:٢٧	٣٩,١٩
٨٢	٠٣:٢٨	٣٩,٠٢
٨٣	٠٣:٢٩	٣٨,٧٩
٨٤	٠٣:٣٠	٣٨,٥٦
٨٥	٠٣:٣١	٣٨,٣٣

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٨٦	٠٣:٣٢	٣٨,١٠
٨٧	٠٣:٣٣	٣٧,٦٤
٨٨	٠٣:٣٤	٣٧,٤١
٨٩	٠٣:٣٥	٣٧,١٨
٩٠	٠٣:٣٦	٣٦,٩٥
٩١	٠٣:٣٧	٣٦,٧٢
٩٢	٠٣:٣٨	٣٦,٤٩
٩٣	٠٣:٣٩	٣٦,٢٦
٩٤	٠٣:٤٠	٣٦,٠٣
٩٥	٠٣:٤١	٣٥,٨٦
٩٦	٠٣:٤٢	٣٥,٦٩
٩٧	٠٣:٤٣	٣٥,٥٢
٩٨	٠٣:٤٤	٣٥,٣٥
٩٩	٠٣:٤٥	٣٥,١٨
١٠٠	٠٣:٤٦	٣٥,٠١
١٠١	٠٣:٤٧	٣٤,٨٤
١٠٢	٠٣:٤٨	٣٤,٧٣
١٠٣	٠٣:٤٩	٣٤,٦٢
١٠٤	٠٣:٥٠	٣٤,٥١

وبهذه النتائج يكون قد أمكن الإجابة عن السؤال الفرعى الأول بالبحث وهو :

- ما معايير اللياقة البدنية للتلميذات بالصف الأول بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى ؟

ثانياً : معايير اللياقة البدنية للتلاميذ بالصف الأول بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي :

أ - محافظة القاهرة :

جدول (٥٠) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٦	٢٥	ضعيف
٢	٦ - ١١	٥٠	متوسط
٣	١٢ - ١٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٩	١٠٠	ممتاز

جدول (٥١) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٧	٢٢	٢١	٦٤
٢	١	٣٨	٢٣	٢٢	٦٥
٣	٢	٣٩	٢٤	٢٣	٦٧
٤	٣	٤١	٢٥	٢٤	٦٨
٥	٤	٤٢	٢٦	٢٥	٦٩
٦	٥	٤٣	٢٧	٢٦	٧١
٧	٦	٤٥	٢٨	٢٧	٧٢
٨	٧	٤٦	٢٩	٢٨	٧٣
٩	٨	٤٧	٣٠	٢٩	٧٤
١٠	٩	٤٩	٣١	٣٠	٧٦
١١	١٠	٥٠	٣٢	٣١	٧٧
١٢	١١	٥١	٣٣	٣٢	٧٩
١٣	١٢	٥٢	٣٤	٣٣	٨١
١٤	١٣	٥٤	٣٥	٣٤	٨٢
١٥	١٤	٥٥	٣٦	٣٥	٨٣
١٦	١٥	٥٦	٣٧	٣٦	٨٤
١٧	١٦	٥٨	٣٨	٣٧	٨٥
١٨	١٧	٥٩	٣٩	٣٨	٨٦
١٩	١٨	٦٠	٤٠	٣٩	٨٧
٢٠	١٩	٦٢	٤١	٤٠	٨٩
٢١	٢٠	٦٣	٤٢	٤١	٩٠

جدول (٥٣) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٤	٢٥	ضعيف
٢	٤ - ١٢	٥٠	متوسط
٣	١٣ - ١٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٩	١٠٠	ممتاز

جدول (٥٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٤٠
٢	١	٤١
٣	٢	٤٢
٤	٣	٤٣
٥	٤	٤٤
٦	٥	٤٥
٧	٦	٤٦
٨	٧	٤٧
٩	٨	٤٨
١٠	٩	٤٩
١١	١٠	٥٠
١٢	١١	٥١
١٣	١٢	٥١
١٤	١٣	٥٢
١٥	١٤	٥٣
١٦	١٥	٥٤
١٧	١٦	٥٥
١٨	١٧	٥٥
١٩	١٨	٥٦
٢٠	١٩	٥٧

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢١	٢٠	٥٨
٢٢	٢١	٥٩
٢٣	٢٢	٦٠
٢٤	٢٣	٦١
٢٥	٢٤	٦٢
٢٦	٢٥	٦٣
٢٧	٢٦	٦٣
٢٨	٢٧	٦٤
٢٩	٢٨	٦٥
٣٠	٢٩	٦٦
٣١	٣٠	٦٧
٣٢	٣١	٦٨
٣٣	٣٢	٦٩
٣٤	٣٣	٧٠
٣٥	٣٤	٧١
٣٦	٣٥	٧٢
٣٧	٣٦	٧٣
٣٨	٣٧	٧٤
٣٩	٣٨	٧٤
٤٠	٣٩	٧٥

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٤١	٤٠	٧٥
٤٢	٤١	٧٦
٤٣	٤٢	٧٨
٤٤	٤٣	٧٩
٤٥	٤٤	٨٠
٤٦	٤٥	٨١
٤٧	٤٦	٨٢
٤٨	٤٧	٨٢
٤٩	٤٨	٨٣
٥٠	٤٩	٨٣
٥١	٥٠	٨٤
٥٢	٥١	٨٤
٥٣	٥٢	٨٦
٥٤	٥٣	٨٧
٥٥	٥٤	٨٨

جدول (٥٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٦٣	٢٥	ضعيف
٢	٦٣-٧٩	٥٠	متوسط
٣	٨٠-٨٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٩٠	١٠٠	ممتاز

جدول (٥٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٤٠	٣١
٢	٤٥	٣٤
٣	٥٠	٣٦
٤	٥٥	٣٨
٥	٦٠	٤٠
٦	٦٥	٤٣
٧	٧٠	٤٥
٨	٧٥	٤٧
٩	٨٠	٤٩
١٠	٨٥	٥٢
١١	٩٠	٥٤
١٢	٩٥	٥٦
١٣	١٠٠	٥٨
١٤	١٠٥	٦٠
١٥	١١٠	٦٣

جدول (٥٦) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من (-١٣)	٢٥	ضعيف
٢	(-١٣) - (-٣)	٥٠	متوسط
٣	(-٤) - (١)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (١)	١٠٠	ممتاز

جدول (٥٧) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	-٢٦	١٣	٢٢	-٥	٤٤
٢	-٢٥	١٤	٢٣	-٤	٤٦
٣	-٢٤	١٦	٢٤	-٣	٤٧
٤	-٢٣	١٨	٢٥	-٢	٤٩
٥	-٢٢	٢٠	٢٦	-١	٥٠
٦	-٢١	٢١	٢٧	صفر	٥٢
٧	-٢٠	٢٢	٢٨	١	٥٣
٨	-١٩	٢٤	٢٩	٢	٥٥
٩	-١٨	٢٥	٣٠	٣	٥٦
١٠	-١٧	٢٧	٣١	٤	٥٨
١١	-١٦	٢٨	٣٢	٥	٥٩
١٢	-١٥	٢٩	٣٣	٦	٦١
١٣	-١٤	٣١	٣٤	٧	٦٢
١٤	-١٣	٣٢	٣٥	٨	٦٤
١٥	-١٢	٣٤	٣٦	٩	٦٦
١٦	-١١	٣٥	٣٧	١٠	٦٨
١٧	-١٠	٣٧	٣٨	١١	٧٠
١٨	-٩	٣٨	٣٩	١٢	٧١
١٩	-٨	٣٩	٤٠	١٣	٧٢
٢٠	-٧	٤١	٤١	١٤	٧٣
٢١	-٦	٤٢	٤٢	١٥	٧٤

جدول (٥٨) الرتب الإرباعية للأداء على اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٣,٧٧	١٠٠	ممتاز
٢	١٣,٧٧ – ١٤,٦٠	٧٥	جيد
٣	١٤,٧٠ – ١٥,٦١	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٥,٦٢	٢٥	ضعيف

جدول (٥٩) الدرجات التائية للأداء على اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١٢,٣٠	١٥٤,٥٩
٢	١٢,٤٠	١٥٤,١٤
٣	١٢,٥٠	١٥٣,٦٨
٤	١٢,٦٠	١٥٣,٢٣
٥	١٢,٧٠	١٥٢,٧٧
٦	١٢,٨٠	١٥٢,٣٢
٧	١٢,٩٠	١٥١,٨٦
٨	١٣,٠	١٥١,٤١
٩	١٣,١٠	١٥٠,٩٥
١٠	١٣,٢٠	١٥٠,٥٠
١١	١٣,٣٠	١٥٠,٠٥
١٢	١٣,٤٠	١٤٩,٥٩
١٣	١٣,٥٠	١٤٩,١٤
١٤	١٣,٦٠	١٤٨,٦٨
١٥	١٣,٧٠	١٤٨,٢٣
١٦	١٣,٨٠	١٤٧,٧٧
١٧	١٣,٩٠	١٤٧,٣٢
١٨	١٤,٠	١٤٦,٨٦
١٩	١٤,١٠	١٤٦,٤١
٢٠	١٤,٢٠	١٤٥,٩٥
٢١	١٤,٣٠	١٤٥,٥٠
٢٢	١٤,٤٠	١٤٥,٠٥
٢٣	١٤,٥٠	١٤٤,٥٩
٢٤	١٤,٦٠	١٤٤,١٤
٢٥	١٤,٧٠	١٤٣,٦٨
٢٦	١٤,٨٠	١٤٣,٢٣
٢٧	١٤,٩٠	١٤٢,٧٧
٢٨	١٥,٠	١٤٢,٣٢
٢٩	١٥,١٠	١٤١,٨٦
٣٠	١٥,٢٠	١٤١,٤١
٣١	١٥,٣٠	١٤٠,٩٥
٣٢	١٥,٤٠	١٤٠,٥٠
٣٣	١٥,٥٠	١٤٠,٠٥
٣٤	١٥,٦٠	١٣٩,٥٩
٣٥	١٥,٧٠	١٣٩,١٤
٣٦	١٥,٨٠	١٣٨,٦٨
٣٧	١٥,٩٠	١٣٨,٢٣
٣٨	١٦,٠	١٣٧,٧٧
٣٩	١٦,١٠	١٣٧,٣٢
٤٠	١٦,٢٠	١٣٦,٨٦
٤١	١٦,٣٠	١٣٦,٤١
٤٢	١٦,٤٠	١٣٥,٩٥
٤٣	١٦,٥٠	١٣٥,٥٠
٤٤	١٦,٦٠	١٣٥,٠٥
٤٥	١٦,٧٠	١٣٤,٥٩
٤٦	١٦,٨٠	١٣٤,١٤
٤٧	١٦,٩٠	١٣٣,٦٨
٤٨	١٧,٠	١٣٣,٢٣
٤٩	١٧,١٠	١٣٢,٧٧
٥٠	١٧,٢٠	١٣٢,٣٢
٥١	١٧,٣٠	١٣١,٨٦
٥٢	١٧,٤٠	١٣١,٤١
٥٣	١٧,٥٠	١٣٠,٩٥
٥٤	١٧,٦٠	١٣٠,٥٠
٥٥	١٧,٧٠	١٣٠,٠٥
٥٦	١٧,٨٠	١٢٩,٥٩
٥٧	١٧,٩٠	١٢٩,١٤
٥٨	١٨,٠	١٢٨,٦٨
٥٩	١٨,١٠	١٢٨,٢٣
٦٠	١٨,٢٠	١٢٧,٧٧
٦١	١٨,٣٠	١٢٧,٣٢
٦٢	١٨,٤٠	١٢٦,٨٦
٦٣	١٨,٥٠	١٢٦,٤١
٦٤	١٨,٦٠	١٢٥,٩٥
٦٥	١٨,٧٠	١٢٥,٥٠
٦٦	١٨,٨٠	١٢٥,٠٥
٦٧	١٨,٩٠	١٢٤,٥٩
٦٨	١٩,٠	١٢٤,١٤
٦٩	١٩,١٠	١٢٣,٦٨
٧٠	١٩,٢٠	١٢٣,٢٣
٧١	١٩,٣٠	١٢٢,٧٧
٧٢	١٩,٤٠	١٢٢,٣٢
٧٣	١٩,٥٠	١٢١,٨٦
٧٤	١٩,٦٠	١٢١,٤١
٧٥	١٩,٧٠	١٢٠,٩٥
٧٦	١٩,٨٠	١٢٠,٥٠

جدول (٦٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "جري ربع ميل"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢:٢١	١٠٠	ممتاز
٢	٢:٢١ – ٢:٤٢	٧٥	جيد
٣	٢:٤٣ – ٣:١١	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٣:١١	٢٥	ضعيف

جدول (٦١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جري ربع ميل"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٢٩,٢٣	٢١	٠٢:١٥	٥٢,٦٢	٤١	٠٢:٣٥	٤٨,٨٢
٢	٠١:٥٦	٥٦,٣١	٢٢	٠٢:١٦	٥٢,٣٩	٤٢	٠٢:٣٦	٤٨,٧١
٣	٠١:٥٧	٥[illegible],٠٩	٢٣	٠٢:١٧	٥٢,٢٨	٤٣	٠٢:٣٧	٤٨,٥٩
٤	٠١:٥٨	٥[illegible],٨٥	٢٤	٠٢:١٨	٥٢,٠٥	٤٤	٠٢:٣٨	٤٨,٣٦
٥	٠١:٥٩	٥٥,٦٢	٢٥	٠٢:١٩	٥١,٨٢	٤٥	٠٢:٣٩	٤٨,٢٤
٦	٠٢:٠٠	٥٥,٣٩	٢٦	٠٢:٢٠	٥١,٧٠	٤٦	٠٢:٤٠	٤٨,٠١
٧	٠٢:٠١	٥٥,٢٧	٢٧	٠٢:٢١	٥١,٤٧	٤٧	٠٢:٤١	٤٧,٧٨
٨	٠٢:٠٢	٥٥,١٦	٢٨	٠٢:٢٢	٥١,٢٤	٤٨	٠٢:٤٢	٤٧,٦٧
٩	٠٢:٠٣	٥٤,٩٣	٢٩	٠٢:٢٣	٥١,١٣	٤٩	٠٢:٤٣	٤٧,٤٤
١٠	٠٢:٠٤	٥٤,٧٦	٣٠	٠٢:٢٤	٥١,٠١	٥٠	٠٢:٤٤	٤٧,٢١
١١	٠٢:٠٥	٥٤,٥٨	٣١	٠٢:٢٥	٥٠,٨٧	٥١	٠٢:٤٥	٤٧,٠٩
١٢	٠٢:٠٦	٥٤,٤١	٣٢	٠٢:٢٦	٥٠,٥٩	٥٢	٠٢:٤٦	٤٦,٨٦
١٣	٠٢:٠٧	٥٤,٢٩	٣٣	٠٢:٢٧	٥٠,٣٢	٥٣	٠٢:٤٧	٤٦,٦٣
١٤	٠٢:٠٨	٥٤,٠١	٣٤	٠٢:٢٨	٥٠,٠٩	٥٤	٠٢:٤٨	٤٦,٥٢
١٥	٠٢:٠٩	٥٣,٦٧	٣٥	٠٢:٢٩	٤٩,٨٦	٥٥	٠٢:٤٩	٤٦,٢٩
١٦	٠٢:١٠	٥٣,٥٥	٣٦	٠٢:٣٠	٤٩,٧٤	٥٦	٠٢:٥٠	٤٦,٠٥
١٧	٠٢:١١	٥٣,٤٣	٣٧	٠٢:٣١	٤٩,٦٣	٥٧	٠٢:٥١	٤٥,٩٤
١٨	٠٢:١٢	٥٣,٢٠	٣٨	٠٢:٣٢	٤٩,٥١	٥٨	٠٢:٥٢	٤٥,٧١
١٩	٠٢:١٣	٥٢,٩٧	٣٩	٠٢:٣٣	٤٩,٤٠	٥٩	٠٢:٥٣	٤٥,٥٩
٢٠	٠٢:١٤	٥٢,٨٦	٤٠	٠٢:٣٤	٤٩,٢٨	٦٠	٠٢:٥٤	٤٥,٤٨

تابع : جدول (٦١) الدرجات التائية للأداء على
اختبار "جرى ربع ميل"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٢:٥٥	٤٥,٣٦
٦٢	٠٢:٥٦	٤٥,٢٤
٦٣	٠٢:٥٧	٤٤,٧٨
٦٤	٠٢:٥٨	٤٤,٣٣
٦٥	٠٢:٥٩	٤٤,٢١
٦٦	٠٣:٠٠	٤٣,٩٨
٦٧	٠٣:٠١	٤٣,٧٥
٦٨	٠٣:٠٢	٤٣,٦٣
٦٩	٠٣:٠٣	٤٣,٥٢
٧٠	٠٣:٠٤	٤٣,٤٠
٧١	٠٣:٠٥	٤٣,٢٨
٧٢	٠٣:٠٦	٤٣,١٧
٧٣	٠٣:٠٧	٤٣,٠٦
٧٤	٠٣:٠٨	٤٢,٩٤
٧٥	٠٣:٠٩	٤٢,٨٣
٧٦	٠٣:١٠	٤٢,٤٨
٧٧	٠٣:١١	٤٢,٠٢
٧٨	٠٣:١٢	٤١,٩١
٧٩	٠٣:١٣	٤١,٧٩
٨٠	٠٣:١٤	٤١,٦٧
٨١	٠٣:١٥	٤١,٥٠
٨٢	٠٣:١٦	٤١,٣٣
٨٣	٠٣:١٧	٤٠,٨٧
٨٤	٠٣:١٨	٤٠,٧٥
٨٥	٠٣:١٩	٤٠,٥٦
٨٦	٠٣:٢٠	٤٠,٤٤
٨٧	٠٣:٢١	٤٠,٢٩
٨٨	٠٣:٢٢	٤٠,١٨
٨٩	٠٣:٢٣	٤٠,٠٧
٩٠	٠٣:٢٤	٣٩,٧٢

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٩١	٠٣:٢٥	٣٩,٦٠
٩٢	٠٣:٢٦	٣٩,٣٧
٩٣	٠٣:٢٧	٣٩,١٤
٩٤	٠٣:٢٨	٣٩,٠٢
٩٥	٠٣:٢٩	٣٨,٧٩
٩٦	٠٣:٣٠	٣٨,٤٥
٩٧	٠٣:٣١	٣٨,٢٢
٩٨	٠٣:٣٢	٣٨,٠٩
٩٩	٠٣:٣٣	٣٧,٨٧
١٠٠	٠٣:٣٤	٣٧,٦٤
١٠١	٠٣:٣٥	٣٧,٥٢
١٠٢	٠٣:٣٦	٣٧,٤٠
١٠٣	٠٣:٣٧	٣٧,٢٩
١٠٤	٠٣:٣٨	٣٧,٠٦
١٠٥	٠٣:٣٩	٣٦,٧٢
١٠٦	٠٣:٤٠	٣٦,٤٩
١٠٧	٠٣:٤١	٣٦,٣٧
١٠٨	٠٣:٤٢	٣٦,٢٦
١٠٩	٠٣:٤٣	٣٥,٩١
١١٠	٠٣:٤٤	٣٥,٦٨
١١١	٠٣:٤٥	٣٥,٣٤
١١٢	٠٣:٤٦	٣٥,١٠
١١٣	٠٣:٤٧	٣٤,٩٩
١١٤	٠٣:٤٨	٣٤,٧٦
١١٥	٠٣:٤٩	٣٤,٥٨
١١٦	٠٣:٥٠	٣٤,٤١
١١٧	٠٣:٥١	٣٤,٣٠
١١٨	٠٣:٥٢	٣٤,١٨
١١٩	٠٣:٥٣	٣٤,٠٧
١٢٠	٠٣:٥٤	٣٣,٩٦

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١٢١	٠٣:٥٥	٣٣,٨٥
١٢٢	٠٣:٥٦	٣٣,٧٤
١٢٣	٠٣:٥٧	٣٣,٥٥
١٢٤	٠٣:٥٨	٣٣,٣٦
١٢٥	٠٣:٥٩	٣٣,٠٤
١٢٦	٠٤:٠٠	٣٢,٧٦
١٢٧	٠٤:٠١	٣٥,٥٠
١٢٨	٠٤:٠٢	٣٢,٢٤
١٢٩	٠٤:٠٣	٣١,٨٧
١٣٠	٠٤:٠٤	٣١,٤٦
١٣١	٠٤:٠٥	٣١,٠٤
١٣٢	٠٤:٠٦	٣٠,٩٣
١٣٣	٠٤:٠٧	٣٠,٨٢
١٣٤	٠٤:٠٨	٣٠,٧١
١٣٥	٠٤:٠٩	٣٠,٦٠
١٣٦	٠٤:١٠	٣٠,٤٩
١٣٧	٠٤:١١	٣٠,٣٨
١٣٨	٠٤:١٢	٣٠,١٥
١٣٩	٠٤:١٣	٢٩,٩٢
١٤٠	٠٤:١٤	٢٩,٨١
١٤١	٠٤:١٥	٢٩,٧٠
١٤٢	٠٤:١٦	٢٩,٥٩
١٤٣	٠٤:١٧	٢٩,٤٨

ب - محافظة الجيزة :

جدول (٦٣) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٦	٢٥	ضعيف
٢	٦ - ٩	٥٠	متوسط
٣	١٠ - ١٧	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٧	١٠٠	ممتاز

جدول (٦٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٧
٢	١	٣٨
٣	٢	٣٩
٤	٣	٤١
٥	٤	٤٢
٦	٥	٤٣
٧	٦	٤٥
٨	٧	٤٦
٩	٨	٤٧
١٠	٩	٤٩
١١	١٠	٥٠
١٢	١١	٥١
١٣	١٢	٥٢
١٤	١٣	٥٤
١٥	١٤	٥٥
١٦	١٥	٥٦
١٧	١٦	٥٨
١٨	١٧	٥٩
١٩	١٨	٦٠
٢٠	١٩	٦٢
٢١	٢٠	٦٣

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢٢	٢١	٦٤
٢٣	٢٢	٦٥
٢٤	٢٣	٦٧
٢٥	٢٤	٦٨
٢٦	٢٥	٦٩
٢٧	٢٦	٧١
٢٨	٢٧	٧٢
٢٩	٢٨	٧٣
٣٠	٢٩	٧٤
٣١	٣٠	٧٦
٣٢	٣١	٧٧
٣٣	٣٢	٧٨
٣٤	٣٣	٧٩
٣٥	٣٤	٨٠
٣٦	٣٥	٨٢
٣٧	٣٦	٨٤

جدول (٦٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢	٢٥	ضعيف
٢	٢ – ٨	٥٠	متوسط
٣	٩ – ١٧	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٧	١٠٠	ممتاز

جدول (٦٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٤٠	٢٥	٢٤	٦٢	٤٩	٤٨	٨٠
٢	١	٤١	٢٦	٢٥	٦٣	٥٠	٤٩	٨١
٣	٢	٤٢	٢٧	٢٦	٦٣	٥١	٥٠	٨٢
٤	٣	[illegible]	٢٨	٢٧	٦٤	٥٢	٥١	٨٣
٥	٤	٤٤	٢٩	٢٨	٦٥	٥٣	٥٢	٨٤
٦	٥	٤٥	٣٠	٢٩	٦٦	٥٤	٥٣	٨٥
٧	٦	٤٦	٣١	٣٠	٦٧	٥٥	٥٤	٨٦
٨	٧	٤٧	٣٢	٣١	٦٨	٥٦	٥٥	٨٧
٩	٨	٤٧	٣٣	٣٢	٦٩	٥٧	٥٦	٨٨
١٠	٩	٤٨	٣٤	٣٣	٧٠	٥٨	٥٧	٨٩
١١	١٠	٤٩	٣٥	٣٤	٧٠	٥٩	٥٨	٩٠
١٢	١١	٥٠	٣٦	٣٥	٧١	٦٠	٥٩	٩١
١٣	١٢	٥١	٣٧	٣٦	٧٢	٦١	٦٠	٩٢
١٤	١٣	٥٢	٣٨	٣٧	٧٣	٦٢	٦١	٩٣
١٥	١٤	٥٣	٣٩	٣٨	٧٤	٦٣	٦٢	٩٤
١٦	١٥	٥٤	٤٠	٣٩	٧٥	٦٤	٦٣	٩٥
١٧	١٦	٥٥	٤١	٤٠	٧٦	٦٥	٦٤	٩٦
١٨	١٧	٥٦	٤٢	٤١	٧٧	٦٦	٦٥	٩٧
١٩	١٨	٥٦	٤٣	٤٢	٧٧	٦٧	٦٦	٩٨
٢٠	١٩	٥٧	٤٤	٤٣	٧٨	٦٨	٦٧	٩٩
٢١	٢٠	٥٨	٤٥	٤٤	٧٨	٦٩	٦٨	١٠٠
٢٢	٢١	٥٩	٤٦	٤٥	٧٩	٧٠	٦٩	١٠١
٢٣	٢٢	٦٠	٤٧	٤٦	٧٩	٧١	٧٠	١٠٢
٢٤	٢٣	٦١	٤٨	٤٧	٨٠			

جدول (٦٦) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٨٠	٢٥	ضعيف
٢	٨٠ - ٨٩	٥٠	متوسط
٣	٩٠ - ١٠٤	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٠٤	١٠٠	ممتاز

جدول (٦٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٥٠	٣٦
٢	٥٥	٣٨
٣	٦٠	٤٠
٤	٦٥	٤٢
٥	٧٠	٤٥
٦	٧٥	٤٧
٧	٨٠	٤٩
٨	٨٥	٥٢
٩	٩٠	٥٤
١٠	٩٥	٥٦
١١	١٠٠	٥٨
١٢	١٠٥	٦٠
١٣	١١٠	٦٣
١٤	١١٥	٦٥
١٥	١٢٠	٦٧
١٦	١٢٥	٦٩
١٧	١٣٠	٧١
١٨	١٣٥	٧٣
١٩	١٤٠	٧٦

جدول (٦٨) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من (-٦)	٢٥	ضعيف
٢	(-٦) - (-٢)	٥٠	متوسط
٣	(-١) - (٤)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (٤)	١٠٠	ممتاز

جدول (٦٩) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	-١٣	٣٢
٢	-١٢	٣٤
٣	-١١	٣٥
٤	-١٠	٣٦
٥	-٩	٣٨
٦	-٨	٤٠
٧	-٧	٤١
٨	-٦	٤٣
٩	-٥	٤٤
١٠	-٤	٤٦
١١	-٣	٤٧
١٢	-٢	٤٩
١٣	-١	٥٠
١٤	صفر	٥٢
١٥	١	٥٣
١٦	٢	٥٥
١٧	٣	٥٦
١٨	٤	٥٨
١٩	٥	٥٩
٢٠	٦	٦١
٢١	٧	٦٢
٢٢	٨	٦٤
٢٣	٩	[illegible]
٢٤	١٠	٦٧
٢٥	١١	٦٨
٢٦	١٢	٧٠
٢٧	١٣	٧١
٢٨	١٤	٧٣
٢٩	١٥	٧٤

جدول (٧٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الجري المكوكي"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٣,٧٧	١٠٠	ممتاز
٢	١٣,٧٧ – ١٤,٥٢	٧٥	جيد
٣	١٤,٥٣ – ١٥,٤١	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٥,٤١	٢٥	ضعيف

جدول (٧١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الجري المكوكي"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١٢,٩٠	٢٠٨,٤٨
٢	١٣,٠	٢٠٨,٣٩
٣	١٣,١٠	٢٠٨,٢٩
٤	١٣,٢٠	٢٠٨,٢٠
٥	١٣,٣٠	٢[illegible],١١
٦	١٣,٤٠	٢٠٨,٠١
٧	١٣,٥٠	٢٠٧,٩٢
٨	١٣,٦٠	٢٠٧,٨٢
٩	١٣,٧٠	٢٠٧,٧٣
١٠	١٣,٨٠	٢٠٧,٦٣
١١	١٣,٩٠	٢٠٧,٥٤
١٢	١٤,٠	٢٠٧,٤٤
١٣	١٤,١٠	٢٠٧,٣٥
١٤	١٤,٢٠	٢٠٧,٢٥
١٥	١٤,٣٠	٢٠٧,١٦
١٦	١٤,٤٠	٢٠٧,٠٦
١٧	١٤,٥٠	٢٠٦,٩٧
١٨	١٤,٦٠	٢٠٦,٨٧
١٩	١٤,٧٠	٢٠٦,٧٨
٢٠	١٤,٨٠	٢٠٦,٦٨
٢١	١٤,٩٠	٢٠٦,٥٩
٢٢	١٥,٠	٢٠٦,٥٠

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢٣	١٥,١٠	٢٠٦,٤٠
٢٤	١٥,٢٠	٢٠٦,٣١
٢٥	١٥,٣٠	٢٠٦,٢١
٢٦	١٥,٤٠	٢٠٦,١٢
٢٧	١٥,٥٠	٢٠٦,٠٢
٢٨	١٥,٦٠	٢٠٥,٩٣
٢٩	١٥,٧٠	٢٠٥,٨٣
٣٠	١٥,٨٠	٢٠٥,٧٤
٣١	١٥,٩٠	٢٠٥,٦٤
٣٢	١٦,٠	٢٠٥,٥٥
٣٣	١٦,١٠	٢٠٥,٤٥
٣٤	١٦,٢٠	٢٠٥,٣٦
٣٥	١٦,٣٠	٢٠٥,٢٦
٣٦	١٦,٤٠	٢٠٥,١٧
٣٧	١٦,٥٠	٢٠٥,٠٨
٣٨	١٦,٦٠	٢٠٤,٩٨
٣٩	١٦,٧٠	٢٠٤,٨٩
٤٠	١٦,٨٠	٢٠٤,٧٩
٤١	١٦,٩٠	٢٠٤,٧٠
٤٢	١٧,٠	٢٠٤,٦٠
٤٣	١٧,١٠	٢٠٤,٥١
٤٤	١٧,٢٠	٢٠٤,٤١

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٤٥	١٧,٣٠	٢٠٤,٣٢
٤٦	١٧,٤٠	٢٠٤,٢٢
٤٧	١٧,٥٠	٢٠٤,١٣
٤٨	١٧,٦٠	٢٠٤,٠٣
٤٩	١٧,٧٠	٢٠٣,٩٤
٥٠	١٧,٨٠	٢٠٣,٨٤
٥١	١٧,٩٠	٢٠٣,٧٥
٥٢	١٨,٠	٢٠٣,٦٥
٥٣	١٨,١٠	٢٠٣,٥٦
٥٤	١٨,٢٠	٢٠٣,٤٧
٥٥	١٨,٣٠	٢٠٣,٣٧
٥٦	١٨,٤٠	٢٠٣,٢٨
٥٧	١٨,٥٠	٢٠٣,١٨
٥٨	١٨,٦٠	٢٠٣,٠٩
٥٩	١٨,٧٠	٢٠٢,٩٩
٦٠	١٨,٨٠	٢٠٢,٩٠
٦١	١٨,٩٠	٢٠٢,٨٠
٦٢	١٩,٠	٢٠٢,٧١
٦٣	١٩,١٠	٢٠٢,٦١
٦٤	١٩,٢٠	٢٠٢,٥٢
٦٥	١٩,٣٠	٢٠٢,٤٢
٦٦	١٩,٤٠	٢٠٢,٣٣
٦٧	١٩,٥٠	٢٠٢,٢٣

جدول (٧٢) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢:١٠	١٠٠	ممتاز
٢	٢:١٠ – ٢:١٥	٧٥	جيد
٣	٢:١٦ – ٢:٣٥	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٢:٣٥	٢٥	ضعيف

جدول (٧٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٤١,٦٧
٢	٠١:١١	٦٠,٩٢
٣	٠١:١٢	٦٠,٩١
٤	٠١:١٣	٦٠,[illegible]٠
٥	٠١:١٤	٦٠,٨٩
٦	٠١:١٥	٦٠,٨٨
٧	٠١:١٦	٦٠,٨٧
٨	٠١:١٧	٦٠,٨٦
٩	٠١:١٨	٦٠,٨٥
١٠	٠١:١٩	٦٠,٨٤
١١	٠١:٢٠	٦٠,٨٣
١٢	٠١:٢١	٦٠,٨٢
١٣	٠١:٢٢	٦٠,٨١
١٤	٠١:٢٣	٦٠,٨٠
١٥	٠١:٢٤	٦٠,٧٩
١٦	٠١:٢٥	٦٠,٧٨
١٧	٠١:٢٦	٦٠,٧٧
١٨	٠١:٢٧	٦٠,٧٦
١٩	٠١:٢٨	٦٠,٧٥
٢٠	٠١:٢٩	٦٠,٧٤

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢١	٠١:٣٠	٦٠,٧٣
٢٢	٠١:٣١	٦٠,٧٠
٢٣	٠١:٣٢	٦٠,٦٩
٢٤	٠١:٣٣	٦٠,٤٦
٢٥	٠١:٣٤	٦٠,٣٥
٢٦	٠١:٣٥	٦٠,٢٤
٢٧	٠١:٣٦	٦٠,١٣
٢٨	٠١:٣٧	٦٠,٠٢
٢٩	٠١:٣٨	٥٩,٨٩
٣٠	٠١:٣٩	٥٩,٧٢
٣١	٠١:٤٠	٥٩,٥٥
٣٢	٠١:٤١	٥٩,٣٨
٣٣	٠١:٤٢	٥٩,٢١
٣٤	٠١:٤٣	٥٩,٠٤
٣٥	٠١:٤٤	٥٨,٨١
٣٦	٠١:٤٥	٥٨,٦٤
٣٧	٠١:٤٦	٥٨,٤٧
٣٨	٠١:٤٧	٥٨,٣٠
٣٩	٠١:٤٨	٥٨,١٣
٤٠	٠١:٤٩	٥٧,٩٦

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٤١	٠١:٥٠	٥٧,٧٩
٤٢	٠١:٥١	٥٧,٦٢
٤٣	٠١:٥٢	٥٧,٤٥
٤٤	٠١:٥٣	٥٧,٢٨
٤٥	٠١:٥٤	٥٧,١١
٤٦	٠١:٥٥	٥٦,٩٤
٤٧	٠١:٥٦	٥٦,٧٧
٤٨	٠١:٥٧	٥٦,٦٠
٤٩	٠١:٥٨	٥٦,٤٣
٥٠	٠١:٥٩	٥٦,٢٦
٥١	٠٢:٠٠	٥٦,٠٩
٥٢	٠٢:٠١	٥٥,٣٩
٥٣	٠٢:٠٢	٥٥,١٦
٥٤	٠٢:٠٣	٥٤,٨٢
٥٥	٠٢:٠٤	٥٤,٧٠
٥٦	٠٢:٠٥	٥٤,٥٨
٥٧	٠٢:٠٦	٥٤,٤١
٥٨	٠٢:٠٧	٥٤,٢٤
٥٩	٠٢:٠٨	٥٤,١٢
٦٠	٠٢:٠٩	٥٤,٠١

تابع : جدول (٧٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جرى ربع ميل"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٢:١٠	٥٣,٨٩
٦٢	٠٢:١١	٥٣,٧٨
٦٣	٠٢:١٢	٥٣,٥٥
٦٤	٠٢:١٣	٥٣,٤٣
٦٥	٠٢:١٤	٥٣,٣٢
٦٦	٠٢:١٥	٥٣,٢٠
٦٧	٠٢:١٦	٥٢,٩٧
٦٨	٠٢:١٧	٥٢,٨٦
٦٩	٠٢:١٨	٥٢,٧٤
٧٠	٠٢:١٩	٥٢,٦٢
٧١	٠٢:٢٠	٥٢,٥١
٧٢	٠٢:٢١	٥٢,٢٨
٧٣	٠٢:٢٢	٥٢,١٦
٧٤	٠٢:٢٣	٥٢,٠٥
٧٥	٠٢:٢٤	٥١,٨٢
٧٦	٠٢:٢٥	٥١,٧٠
٧٧	٠٢:٢٦	٥١,٢٤
٧٨	٠٢:٢٧	٥٠,٩٠
٧٩	٠٢:٢٨	٥٠,٧٨
٨٠	٠٢:٢٩	٥٠,٦٧
٨١	٠٢:٣٠	٥٠,٥٥
٨٢	٠٢:٣١	٥٠,٢٦
٨٣	٠٢:٣٢	٥٠,٠٩
٨٤	٠٢:٣٣	٤٩,٩٧
٨٥	٠٢:٣٤	٤٩,٨٦
٨٦	٠٢:٣٥	٤٩,٧٤
٨٧	٠٢:٣٦	٤٨,٨٢
٨٨	٠٢:٣٧	٤٨,٧١
٨٩	٠٢:٣٨	٤٨,٥٩
٩٠	٠٢:٣٩	٤٨,٣٦
٩١	٠٢:٤٠	٤٨,٢٤
٩٢	٠٢:٤١	٤٨,٠٣
٩٣	٠٢:٤٢	٤٧,٨٦
٩٤	٠٢:٤٣	٤٧,٦٢
٩٥	٠٢:٤٤	٤٧,٢٤
٩٦	٠٢:٤٥	٤٦,٨٦
٩٧	٠٢:٤٦	٤٦,٦٣
٩٨	٠٢:٤٧	٤٦,٥٢
٩٩	٠٢:٤٨	٤٦,٢٩
١٠٠	٠٢:٤٩	٤٦,٠٥
١٠١	٠٢:٥٠	٤٥,٩٤
١٠٢	٠٢:٥١	٤٥,٧١
١٠٣	٠٢:٥٢	٤٥,٤٨
١٠٤	٠٢:٥٣	٤٥,٢٥
١٠٥	٠٢:٥٤	٤٥,٠٢
١٠٦	٠٢:٥٥	٤٤,٧٩
١٠٧	٠٢:٥٦	٤٤,٥٦
١٠٨	٠٢:٥٧	٤٤,٣٣
١٠٩	٠٢:٥٨	٤٤,١٠
١١٠	٠٢:٥٩	٤٣,٩٣
١١١	٠٣:٠٠	٤٣,٨٢
١١٢	٠٣:٠١	٤٣,٧١
١١٣	٠٣:٠٢	٤٣,٦٠
١١٤	٠٣:٠٣	٤٣,٤٩
١١٥	٠٣:٠٤	٤٣,٣٨
١١٦	٠٣:٠٥	٤٣,٢٩
١١٧	٠٣:٠٦	٤٣,١٧
١١٨	٠٣:٠٧	٤٣,٠٦
١١٩	٠٣:٠٨	٤٢,٣٧
١٢٠	٠٣:٠٩	٤٢,٢٥
١٢١	٠٣:١٠	٤٢,١٤
١٢٢	٠٣:١١	٤١,٨٤
١٢٣	٠٣:١٢	٤١,٧٣

ج- **محافظة الشرقية :**

جدول (٧٤) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " ثنى الذراعين من الانبطام المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٥	٢٥	ضعيف
٢	٥ - ٧	٥٠	متوسط
٣	٨ - ١٠	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٠	١٠٠	ممتاز

جدول (٧٥) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " ثنى الذراعين من الانبطام المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٧
٢	١	٣٨
٣	٢	٣٩
٤	٣	٤١
٥	[illegible]	٤٢
٦	٥	٤٣
٧	٦	٤٥
٨	٧	٤٦
٩	٨	٤٧
١٠	٩	٤٩
١١	١٠	٥٠
١٢	١١	٥١
١٣	١٢	٥٢
١٤	١٣	٥٣
١٥	١٤	٥٥
١٦	١٥	٥٦
١٧	١٦	٥٨
١٨	١٧	٥٩
١٩	١٨	٦٠
٢٠	١٩	٦٢
٢١	٢٠	٦٣
٢٢	٢١	٦٤
٢٣	٢٢	٦٥
٢٤	٢٣	٦٧
٢٥	٢٤	٦٨
٢٦	٢٥	٦٩
٢٧	٢٦	٧٠
٢٨	٢٧	٧١
٢٩	٢٨	٧٢
٣٠	٢٩	٧٤

جدول (٧٦) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢	٢٥	ضعيف
٢	٢ – ٥	٥٠	متوسط
٣	٦ – ١٢	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٢	١٠٠	ممتاز

جدول (٧٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٤٠
٢	١	٤١
٣	٢	٤٢
٤	٣	٤٣
٥	٤	٤٤
٦	٥	٤٥
٧	٦	٤٦
٨	٧	٤٧
٩	٨	٤٧
١٠	٩	٤٨
١١	١٠	٤٩
١٢	١١	٥٠
١٣	١٢	٥١
١٤	١٣	٥٢
١٥	١٤	٥٣
١٦	١٥	٥٤
١٧	١٦	٥٥
١٨	١٧	٥٥
١٩	١٨	٥٦
٢٠	١٩	٥٧
٢١	٢٠	٥٨
٢٢	٢١	٥٩
٢٣	٢٢	٦٠
٢٤	٢٣	٦١
٢٥	٢٤	٦٢
٢٦	٢٥	٦٣

جدول (٧٨) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " الوثب العريض من الثبات "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٩٠	٢٥	ضعيف
٢	٩٠ - ٩٩	٥٠	متوسط
٣	٩٩ - ١٠٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٠٩	١٠٠	ممتاز

جدول (٧٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " الوثب العريض من الثبات "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٥٠	٣٦
٢	٥٥	٣٨
٣	٦٠	٤٠
٤	٦٥	٤٢
٥	٧٠	٤٥
٦	٧٥	٤٧
٧	٨٠	٤٩
٨	٨٥	٥١
٩	٩٠	٥٤
١٠	٩٥	٥٦
١١	١٠٠	٥٨
١٢	١٠٥	٦٠
١٣	١١٠	٦٣
١٤	١١٥	٦٥
١٥	١٢٠	٦٧
١٦	١٢٥	٦٩
١٧	١٣٠	٧٢
١٨	١٣٥	٧٤
١٩	١٤٠	٧٦
٢٠	١٤٥	٧٨
٢١	١٥٠	٨١

جدول (٨٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من (-٤)	٢٥	ضعيف
٢	(-٤) - (-٢)	٥٠	متوسط
٣	(-١) - (١)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (١)	١٠٠	ممتاز

جدول (٨١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	-١٤	٣١
٢	-١٣	٣٢
٣	-١٢	٣٤
٤	-١١	٣٥
٥	-١٠	٣٧
٦	-٩	٣٨
٧	-٨	٤٠
٨	-٧	٤١
٩	-٦	-
١٠	-٥	٤٤
١١	-٤	٤٦
١٢	-٣	٤٧
١٣	-٢	٤٩
١٤	-١	٥٠
١٥	صفر	٥١
١٦	١	٥٣
١٧	٢	٥٥
١٨	٣	٥٦
١٩	٤	٥٧
٢٠	٥	٥٩
٢١	١٥٠	٨١
٢١	٦	٦١
٢٢	٧	٦٢
٢٣	٨	٦٤
٢٤	٩	٦٥
٢٥	١٠	٦٧

جدول (٨٣) الرتب الإرباعية للأداء على اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢,٢٢	١٠٠	ممتاز
٢	٢,٢٢ – ٢,٣٤	٧٥	جيد
٣	٢,٣٥ – ٢,٦٢	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٢,٦٢	٢٥	ضعيف

جدول (٨٣) الدرجات التائية للأداء على اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١١,٨٠	١٣٥,٠٠
٢	١١,٩٠	١٣٤,٤٦
٣	١٢,٠	١٣٣,٩٣
٤	١٢,١٠	١٣٣,٣٩
٥	١٢,٢٠	[illegible]٣٢,٨٦
٦	١٢,٣٠	١٣٢,٣٢
٧	١٢,٤٠	١٣١,٧٩
٨	١٢,٥٠	١٣١,٢٦
٩	١٢,٦٠	١٣٠,٧٢
١٠	١٢,٧٠	١٣٠,١٩
١١	١٢,٨٠	١٢٩,٦٥
١٢	١٢,٩٠	١٢٩,١٢
١٣	١٣,٠	١٢٨,٥٨
١٤	١٣,١٠	١٢٨,٠٥
١٥	١٣,٢٠	١٢٧,٥١
١٦	١٣,٣٠	١٢٦,٩٨
١٧	١٣,٤٠	١٢٦,٤٤
١٨	١٣,٥٠	١٢٥,٩١
١٩	١٣,٦٠	١٢٥,٣٧
٢٠	١٣,٧٠	١٢٤,٨٤
٢١	١٣,٨٠	١٢٤,٣٠
٢٢	١٣,٩٠	١٢٣,٧٧
٢٣	١٤,٠	١٢٣,٢٣

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢٤	١٤,١٠	١٢٢,٧٠
٢٥	١٤,٢٠	١٢٢,١٦
٢٦	١٤,٣٠	١٢١,٦٣
٢٧	١٤,٤٠	١٢١,٠٩
٢٨	١٤,٥٠	١٢٠,٥٦
٢٩	١٤,٦٠	١٢٠,٠٣
٣٠	١٤,٧٠	١١٩,٤٩
٣١	١٤,٨٠	١١٨,٩٦
٣٢	١٤,٩٠	١١٨,٤٢
٣٣	١٥,٠	١١٧,٨٩
٣٤	١٥,١٠	١١٧,٣٥
٣٥	١٥,٢٠	١١٦,٨٢
٣٦	١٥,٣٠	١١٦,٢٨
٣٧	١٥,٤٠	١١٥,٧٥
٣٨	١٥,٥٠	١١٥,٢١
٣٩	١٥,٦٠	١١٤,٦٨
٤٠	١٥,٧٠	١١٤,١٤
٤١	١٥,٨٠	١١٣,٦١
٤٢	١٥,٩٠	١١٣,٠٧
٤٣	١٦,٠	١١٢,٥٤
٤٤	١٦,١٠	١١٢,٠٠
٤٥	١٦,٢٠	١١١,٤٧
٤٦	١٦,٣٠	١١٠,٩٣

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٤٧	١٦,٤٠	١١٠,٤٠
٤٨	١٦,٥٠	١٠٩,٨٦
٤٩	١٦,٦٠	١٠٩,٣٣
٥٠	١٦,٧٠	١٠٨,٨٠
٥١	١٦,٨٠	١٠٨,٢٦
٥٢	١٦,٩٠	١٠٧,٧٣
٥٣	١٧,٠	١٠٧,١٩
٥٤	١٧,١٠	١٠٦,٦٦
٥٥	١٧,٢٠	١٠٦,١٢
٥٦	١٧,٣٠	١٠٥,٥٩
٥٧	١٧,٤٠	١٠٥,٠٥
٥٨	١٧,٥٠	١٠٤,٥٢
٥٩	١٧,٦٠	١٠٣,٩٨
٦٠	١٧,٧٠	١٠٣,٤٥
٦١	١٧,٨٠	١٠٢,٩١
٦٢	١٧,٩٠	١٠٢,٣٨
٦٣	١٨,٠	١٠١,٨٤
٦٤	١٨,١٠	١٠١,٣١
٦٥	١٨,٢٠	١٠٠,٧٧
٦٦	١٨,٣٠	١٠٠,٢٤
٦٧	١٨,٤٠	٩٩,٧٠
٦٨	١٨,٥٠	٩٩,١٧

جدول (٨٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢:١٣	١٠٠	ممتاز
٢	٢:١٣ – ٢:٢٠	٧٥	جيد
٣	٢:٢١ – ٢:٣٦	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٢:٣٦	٢٥	ضعيف

جدول (٨٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٦,٢٦
٢	٠٢:٠٢	٥٥,١٦
٣	٠٢:٠٣	[illegible],٠٣
٤	٠٢:٠٤	[illegible],٨١
٥	٠٢:٠٥	[illegible],٥٨
٦	٠٢:٠٦	٥٤,٣٥
٧	٠٢:٠٧	٥٤,١٢
٨	٠٢:٠٨	٥٣,٩٥
٩	٠٢:٠٩	٥٣,٧٨
١٠	٠٢:١٠	٥٣,٥٥
١١	٠٢:١١	٥٣,٣٢
١٢	٠٢:١٢	٥٣,١٥
١٣	٠٢:١٣	٥٢,٩٧
١٤	٠٢:١٤	٥٢,٨٦
١٥	٠٢:١٥	٥٢,٦٢
١٦	٠٢:١٦	٥٢,٣٩
١٧	٠٢:١٧	٥٢,٢٨
١٨	٠٢:١٨	٥٢,٠٥
١٩	٠٢:١٩	٥١,٩٣
٢٠	٠٢:٢٠	٥١,٨٢
٢١	٠٢:٢١	٥١,٧٠
٢٢	٠٢:٢٢	٥١,٥٩
٢٣	٠٢:٢٣	٥١,٤٧
٢٤	٠٢:٢٤	٥١,٢٤
٢٥	٠٢:٢٥	٥١,١٣
٢٦	٠٢:٢٦	٥٠,٩٠
٢٧	٠٢:٢٧	٥٠,٦٧
٢٨	٠٢:٢٨	٥٠,٥٥
٢٩	٠٢:٢٩	٥٥,٣٢
٣٠	٠٢:٣٠	٤٩,٩٧
٣١	٠٢:٣١	٤٩,٧٤
٣٢	٠٢:٣٢	٤٩,٥١
٣٣	٠٢:٣٣	٤٩,٣٢
٣٤	٠٢:٣٤	٤٩,١٧
٣٥	٠٢:٣٥	٤٩,٠٥
٣٦	٠٢:٣٦	٤٨,٨٢
٣٧	٠٢:٣٧	٤٨,٦٥
٣٨	٠٢:٣٨	٤٨,٤٨
٣٩	٠٢:٣٩	٤٨,٣٦
٤٠	٠٢:٤٠	٤٨,٢٤
٤١	٠٢:٤١	٤٧,٧٨
٤٢	٠٢:٤٢	٤٧,٦٧
٤٣	٠٢:٤٣	٤٧,٤٤
٤٤	٠٢:٤٤	٤٧,٠٩
٤٥	٠٢:٤٥	٤٦,٨٦
٤٦	٠٢:٤٦	٤٦,٦٣
٤٧	٠٢:٤٧	٤٦,٥٢
٤٨	٠٢:٤٨	٤٦,٢٨
٤٩	٠٢:٤٩	٤٦,٠٥
٥٠	٠٢:٥٠	٤٥,٩٤
٥١	٠٢:٥١	٤٥,٧٤
٥٢	٠٢:٥٢	٤٥,٥٥
٥٣	٠٢:٥٣	٤٥,٣٦
٥٤	٠٢:٥٤	٤٥,١٧
٥٥	٠٢:٥٥	٤٤,٩٨
٥٦	٠٢:٥٦	٤٤,٧٧
٥٧	٠٢:٥٧	٤٤,٥٦
٥٨	٠٢:٥٨	٤٤,٣٩
٥٩	٠٢:٥٩	٤٤,٢٢
٦٠	٠٣:٠٠	٤٤,٠٥

تابع : جدول (٨٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٣:٠١	٤٣.٨٨
٦٢	٠٣:٠٢	٤٣,٦٥
٦٣	٠٣:٠٣	٤٣,٤٢
٦٤	٠٣:٠٤	٤٣,١٧
٦٥	٠٣:٠٥	٤٣,٠٦
٦٦	٠٣:٠٦	٤٢,٩٣
٦٧	٠٣:٠٧	٤٢,٨٢
٦٨	٠٣:٠٨	٤٢,٥٩
٦٩	٠٣:٠٩	٤٢,٣٦
٧٠	٠٣:١٠	٤٢,١٣
٧١	٠٣:١١	٤١,٩٠
٧٢	٠٣:١٢	٤١,٦٧
٧٣	٠٣:١٣	٤١,٤٤
٧٤	٠٣:١٤	٤١,٣٣
٧٥	٠٣:١٥	٤١,١٦
٧٦	٠٣:١٦	٤٠,٨٧
٧٧	٠٣:١٧	٤٠,٧٥
٧٨	٠٣:١٨	٤٠,٦٣
٧٩	٠٣:١٩	٤٠,٥١
٨٠	٠٣:٢٠	٤٠,٣٩
٨١	٠٣:٢١	٤٠,٢٧
٨٢	٠٣:٢٢	٤٠,١٥
٨٣	٠٣:٢٣	٣٩.٩٨
٨٤	٠٣:٢٤	٣٩,٧٥
٨٥	٠٣:٢٥	٣٩,٥٢

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٨٦	٠٣:٢٦	٣٩,٢٩
٨٧	٠٣:٢٧	٣٩,٠٦
٨٨	٠٣:٢٨	٣٨,٨٣
٨٩	٠٣:٢٩	٣٨,٦٠
٩٠	٠٣:٣٠	٣٨,٣٧
٩١	٠٣:٣١	٣٧,٩٩
٩٢	٠٣:٣٢	٣٧,٧٦
٩٣	٠٣:٣٣	٣٧,٥٣
٩٤	٠٣:٣٤	٣٧,٣٠
٩٥	٠٣:٣٥	٣٧,٠٧
٩٦	٠٣:٣٦	٣٦,٨٤
٩٧	٠٣:٣٧	٣٦,٧٣
٩٨	٠٣:٣٨	٣٦,٦٢
٩٩	٠٣:٣٩	٣٦,٥١
١٠٠	٠٣:٤٠	٣٦,٤٠

وبهذه النتائج يكون قد أمكن الإجابة عن السؤال الفرعى الثانى بالبحث وهو :

- ما معايير اللياقة البدنية للتلاميذ بالصف الأول بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى ؟

ثالثاً : معايير اللياقة البدنية للتلميذات بالصف الثانى بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى :

أ - محافظة القاهرة :

جدول (٨٦) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢	٢٥	ضعيف
٢	٢ – ٥	٥٠	متوسط
٣	٦ – ١١	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١١	١٠٠	ممتاز

جدول (٨٧) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٧
٢	١	٣٨
٣	٢	٣٩
٤	٣	٤٠
٥	٤	٤١
٦	٥	٤٣
٧	٦	٤٤
٨	٧	٤٥
٩	٨	٤٦
١٠	٩	٤٧
١١	١٠	٤٩
١٢	١١	٥٠
١٣	١٢	٥١
١٤	١٣	٥٢
١٥	١٤	٥٣
١٦	١٥	٥٥
١٧	١٦	٥٦
١٨	١٧	٥٧
١٩	١٨	٥٨
٢٠	١٩	٥٩
٢١	٢٠	٦١
٢٢	٢١	٦٢
٢٣	٢٢	٦٣
٢٤	٢٣	٦٤
٢٥	٢٤	٦٥
٢٦	٢٥	٦٦
٢٧	٢٦	٦٧
٢٨	٢٧	٦٨
٢٩	٢٨	٦٩
٣٠	٢٩	٧١
٣١	٣٠	٧٣
٣٢	٣١	٧٤
٣٣	٣٢	٧٥
٣٤	٣٣	٧٦
٣٥	٣٤	٧٧
٣٦	٣٥	٧٩

جدول (٨٨) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٩	٢٥	ضعيف
٢	٩ - ١٤	٥٠	متوسط
٣	١٥ - ٢١	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٢١	١٠٠	ممتاز

جدول (٨٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٧
٢	١	٣٨
٣	٢	٣٩
٤	٣	٣٩
٥	٤	٤٠
٦	٥	٤١
٧	٦	٤٢
٨	٧	٤٣
٩	٨	٤٤
١٠	٩	٤٥
١١	١٠	٤٥
١٢	١١	٤٦
١٣	١٢	٤٧
١٤	١٣	٤٨
١٥	١٤	٤٩
١٦	١٥	٥٠
١٧	١٦	٥١
١٨	١٧	٥٢
١٩	١٨	٥٢
٢٠	١٩	٥٣
٢١	٢٠	٥٤
٢٢	٢١	٥٥
٢٣	٢٢	٥٦
٢٤	٢٣	٥٧
٢٥	٢٤	٥٧
٢٦	٢٥	٥٨

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢٧	٢٦	٥٩
٢٨	٢٧	٦٠
٢٩	٢٨	٦١
٣٠	٢٩	٦٢
٣١	٣٠	٦٣
٣٢	٣١	٦٣
٣٣	٣٢	٦٤
٣٤	٣٣	٦٥
٣٥	٣٤	٦٦
٣٦	٣٥	٦٧
٣٧	٣٦	٦٨
٣٨	٣٧	٦٩
٣٩	٣٨	٧٠
٤٠	٣٩	٧١
٤١	٤٠	٧١
٤٢	٤١	٧٢
٤٣	٤٢	٧٣
٤٤	٤٣	٧٤
٤٥	٤٤	٧٥
٤٦	٤٥	٧٦
٤٧	٤٦	٧٧
٤٨	٤٧	٧٨
٤٩	٤٨	٧٨
٥٠	٤٩	٧٩
٥١	٥٠	٨٠

جدول (٩٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٦٣	٢٥	ضعيف
٢	٦٣ – ٧٩	٥٠	متوسط
٣	٨٠ – ٨٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٨٩	١٠٠	ممتاز

جدول (٩١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٢٠	١٢
٢	٢٥	١٤
٣	٣٠	١٨
٤	[illegible]	٢٠
٥	٤٠	٢٢
٦	٤٥	٢٤
٧	٥٠	٢٨
٨	٥٥	٣٠
٩	٦٠	٣٣
١٠	٦٥	٣٥
١١	٧٠	٣٨
١٢	٧٥	٤٠
١٣	٨٠	٤٣
١٤	٨٥	٤٥
١٥	٩٠	٤٨
١٦	٩٥	٥٠
١٧	١٠٠	٥٣
١٨	١٠٥	٥٥
١٩	١١٠	٥٨
٢٠	١١٥	٦٠
٢١	١٢٠	٦٤
٢٢	١٢٥	٦٦
٢٣	١٣٠	٦٨

جدول (٩٣) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من (٣)	٢٥	ضعيف
٢	٣ – ١	٥٠	متوسط
٣	٢ – ٥	٧٥	جيد
٤	أكبر من (٥)	١٠٠	ممتاز

جدول (٩٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١٧-	٢٥
٢	١٦-	٢٦
٣	١٥-	٢٦
٤	١٤-	٢٧
٥	١٣-	٢٩
٦	١٢-	٣١
٧	١١-	٣٣
٨	١٠-	٣٥
٩	[illegible]	٣١
١٠	[illegible]	٣٣
١١	٧-	٣٥
١٢	٦-	٤٠
١٣	٥-	٣٧
١٤	٤-	٣٩
١٥	٣-	٤١
١٦	٢-	٤٣
١٧	١-	٤٤
١٨	صفر	٤٥
١٩	١	٤٧
٢٠	٢	٤٨
٢١	٣	٥٠
٢٢	٤	٥١
٢٣	٥	٥٢
٢٤	٦	٥٤
٢٥	٧	٥٥
٢٦	٨	٥٦
٢٧	٩	٥٨
٢٨	١٠	٥٩
٢٩	١١	٦٠
٣٠	١٢	٦٢
٣١	١٣	٦٣
٣٢	١٤	٦٤
٣٣	١٥	٦٦
٣٤	١٦	٦٧
٣٥	١٧	٦٨

جدول (٩٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الجري المكوكي"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٤	١٠٠	ممتاز
٢	١٤ – ١٤,٧٥	٧٥	جيد
٣	١٤,٧٦ – ١٥,٨٩	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٥,٨٩	٢٥	ضعيف

جدول (٩٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الجري المكوكي"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١٢,٥٠	١٣٩,٨٠
٢	١٢,٦٠	١٣٩,٢٦
٣	١٢,٧٠	١٣٨,٧٢
٤	١٢,٨٠	١٣٨,١٨
٥	١٢,٩٠	١٣٧,٦٥
٦	١٣,٠٠	١٣٧,١١
٧	١٣,١٠	١٣٦,٥٧
٨	١٣,٢٠	١٣٦,٠٣
٩	١٣,٣٠	١٣٥,٤٩
١٠	١٣,٤٠	١٣٤,٩٦
١١	١٣,٥٠	١٣٤,٤٢
١٢	١٣,٦٠	١٣٣,٨٨
١٣	١٣,٧٠	١٣٣,٣٤
١٤	١٣,٨٠	١٣٢,٨١
١٥	١٣,٩٠	١٣٢,٢٧
١٦	١٤,٠٠	١٣١,٧٣
١٧	١٤,١٠	١٣١,١٩
١٨	١٤,٢٠	١٣٠,٦٦
١٩	١٤,٣٠	١٣٠,١٢
٢٠	١٤,٤٠	١٢٩,٥٨
٢١	١٤,٥٠	١٢٩,٠٤
٢٢	١٤,٦٠	١٢٨,٥١
٢٣	١٤,٧٠	١٢٧,٩٧
٢٤	١٤,٨٠	١٢٧,٤٣
٢٥	١٤,٩٠	١٢٦,٨٩
٢٦	١٥,٠٠	١٢٦,٣٥
٢٧	١٥,١٠	١٢٥,٨٢
٢٨	١٥,٢٠	١٢٥,٢٨
٢٩	١٥,٣٠	١٢٤,٧٤
٣٠	١٥,٤٠	١٢٤,٢٠
٣١	١٥,٥٠	١٢٣,٦٧
٣٢	١٥,٦٠	١٢٣,١٣
٣٣	١٥,٧٠	١٢٢,٥٩
٣٤	١٥,٨٠	١٢٢,٠٥
٣٥	١٥,٩٠	١٢١,٥٢
٣٦	١٦,٠٠	١٢٠,٩٨
٣٧	١٦,١٠	١٢٠,٤٤
٣٨	١٦,٢٠	١١٩,٩٠
٣٩	١٦,٣٠	١١٩,٣٧
٤٠	١٦,٤٠	١١٨,٨٣
٤١	١٦,٥٠	١١٨,٢٩
٤٢	١٦,٦٠	١١٧,٧٥
٤٣	١٦,٧٠	١١٧,٢٢
٤٤	١٦,٨٠	١١٦,٦٨
٤٥	١٦,٩٠	١١٦,١٤
٤٦	١٧,٠٠	١١٥,٦٠
٤٧	١٧,١٠	١١٥,٠٦
٤٨	١٧,٢٠	١١٤,٥٣
٤٩	١٧,٣٠	١١٣,٩٩
٥٠	١٧,٤٠	١١٣,٤٥
٥١	١٧,٥٠	١١٢,٩١
٥٢	١٧,٦٠	١١٢,٣٨
٥٣	١٧,٧٠	١١١,٨٤
٥٤	١٧,٨٠	١١١,٣٠
٥٥	١٧,٩٠	١١٠,٧٦
٥٦	١٨,٠٠	١١٠,٢٣
٥٧	١٨,١٠	١٠٩,٦٩
٥٨	١٨,٢٠	١٠٩,١٥
٥٩	١٨,٣٠	١٠٨,٦١
٦٠	١٨,٤٠	١٠٨,٠٨
٦١	١٨,٥٠	١٠٧,٥٤
٦٢	١٨,٦٠	١٠٧,٠٠
٦٣	١٨,٧٠	١٠٦,٤٦
٦٤	١٨,٨٠	١٠٥,٩٢
٦٥	١٨,٩٠	١٠٥,٣٩
٦٦	١٩,٠٠	١٠٤,٨٥
٦٧	١٩,١٠	١٠٤,٣١

جدول (٩٦) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢,٣٣	١٠٠	ممتاز
٢	٢,٣٣ – ٢,٤٨	٧٥	جيد
٣	٢,٤٩ – ٣,٢٩	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٣,٢٩	٢٥	ضعيف

جدول (٩٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠٢:١١	٦٨,٣٣	٢١	٠٢:٣١	٦٣,٤٣	٤١	٠٢:٥١	٥٨,٥٣
٢	٠٢:١٢	٦٨,٠٩	٢٢	٠٢:٣٢	٦٣,١٩	٤٢	٠٢:٥٢	٥٨,٢٨
٣	٠٢:١٣	٦٧,٨٤	٢٣	٠٢:٣٣	٦٢,٩٤	٤٣	٠٢:٥٣	٥٨,٠٤
٤	٠٢:١٤	٦٧,٦٠	٢٤	٠٢:٣٤	٦٢,٧٠	٤٤	٠٢:٥٤	٥٧,٧٩
٥	٠٢:١٥	٦٧,٣٥	٢٥	٠٢:٣٥	٦٢,٤٥	٤٥	٠٢:٥٥	٥٧,٥٥
٦	٠٢:١٦	٦٧,١١	٢٦	٠٢:٣٦	٦٢,٢١	٤٦	٠٢:٥٦	٥٧,٣٠
٧	٠٢:١٧	٦٦,٨٦	٢٧	٠٢:٣٧	٦١,٩٦	٤٧	٠٢:٥٧	٥٧,٠٦
٨	٠٢:١٨	٦٦,٦٢	٢٨	٠٢:٣٨	٦١,٧٢	٤٨	٠٢:٥٨	٥٦,٨١
٩	٠٢:١٩	٦٦,٣٧	٢٩	٠٢:٣٩	٦١,٤٧	٤٩	٠٢:٥٩	٥٦,٥٧
١٠	٠٢:٢٠	٦٦,١٣	٣٠	٠٢:٤٠	٦١,٢٣	٥٠	٠٣:٠٠	٥٦,٣٢
١١	٠٢:٢١	٦٥,٨٨	٣١	٠٢:٤١	٦٠,٩٨	٥١	٠٣:٠١	٥٦,٠٨
١٢	٠٢:٢٢	٦٥,٦٤	٣٢	٠٢:٤٢	٦٠,٧٤	٥٢	٠٣:٠٢	٥٥,٨٣
١٣	٠٢:٢٣	٦٥,٣٩	٣٣	٠٢:٤٣	٦٠,٤٤	٥٣	٠٣:٠٣	٥٥,٥٩
١٤	٠٢:٢٤	٦٥,١٥	٣٤	٠٢:٤٤	٦٠,٢٥	٥٤	٠٣:٠٤	٥٥,٢٩
١٥	٠٢:٢٥	٦٤,٩٠	٣٥	٠٢:٤٥	٦٠,٠٠	٥٥	٠٣:٠٥	٥٥,١٠
١٦	٠٢:٢٦	٦٤,٦٦	٣٦	٠٢:٤٦	٥٩,٧٥	٥٦	٠٣:٠٦	٥٤,٨٥
١٧	٠٢:٢٧	٦٤,٤١	٣٧	٠٢:٤٧	٥٩,٥١	٥٧	٠٣:٠٧	٥٤,٦١
١٨	٠٢:٢٨	٦٤,١٧	٣٨	٠٢:٤٨	٥٩,٢٦	٥٨	٠٣:٠٨	٥٤,٣٦
١٩	٠٢:٢٩	٦٣,٩٢	٣٩	٠٢:٤٩	٥٨,٩٧	٥٩	٠٣:٠٩	٥٤,١٢
٢٠	٠٢:٣٠	٦٣,٦٨	٤٠	٠٢:٥٠	٥٨,٧٧	٦٠	٠٣:١٠	٥٣,٨٧

تابع : جدول (٩٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٣:١١	٥٣,٦٣
٦٢	٠٣:١٢	٥٣,٣٨
٦٣	٠٣:١٣	٥٣,١٤
٦٤	٠٣:١٤	٥٢,٨٩
٦٥	٠٣:١٥	٥٢,٦٥
٦٦	٠٣:١٦	٥٢,٤٠
٦٧	٠٣:١٧	٥٢,١٦
٦٨	٠٣:١٨	٥١,٩١
٦٩	٠٣:١٩	٥١,٦٧
٧٠	٠٣:٢٠	٥١,٤٢
٧١	٠٣:٢١	٥١,١٨
٧٢	٠٣:٢٢	٥٠,٩٣
٧٣	٠٣:٢٣	٥٠,٦٩
٧٤	٠٣:٢٤	٥٠,٤٤
٧٥	٠٣:٢٥	٥٠,٢٠
٧٦	٠٣:٢٦	٤٩,٩٥
٧٧	٠٣:٢٧	٤٩,٧١
٧٨	٠٣:٢٨	٤٩,٤٦
٧٩	٠٣:٢٩	٤٩,٢٢
٨٠	٠٣:٣٠	٤٨,٩٧
٨١	٠٣:٣١	٤٨,٧٣
٨٢	٠٣:٣٢	٤٨,٤٨
٨٣	٠٣:٣٣	٤٨,٢٤
٨٤	٠٣:٣٤	٤٧,٩٩
٨٥	٠٣:٣٥	٤٧,٧٥
٨٦	٠٣:٣٦	٤٧,٥٠
٨٧	٠٣:٣٧	٤٧,٢٥
٨٨	٠٣:٣٨	٤٧,٠١
٨٩	٠٣:٣٩	٤٦,٧٦
٩٠	٠٣:٤٠	٤٦,٥٢

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٩١	٠٣:٤١	٤٦,٢٧
٩٢	٠٣:٤٢	٤٦,٠٣
٩٣	٠٣:٤٣	٤٥,٧٨
٩٤	٠٣:٤٤	٤٥,٥٤
٩٥	٠٣:٤٥	٤٥,٢٩
٩٦	٠٣:٤٦	٤٥,٠٥
٩٧	٠٣:٤٧	٤٤,٨٠
٩٨	٠٣:٤٨	٤٤,٥٦
٩٩	٠٣:٤٩	٤٤,٣١
١٠٠	٠٣:٥٠	٤٤,٠٧
١٠١	٠٣:٥١	٤٣,٨٢
١٠٢	٠٣:٥٢	٤٣,٥٨
١٠٣	٠٣:٥٣	٤٣,٣٣
١٠٤	٠٣:٥٤	٤٣,٠٩
١٠٥	٠٣:٥٥	٤٢,٨٤
١٠٦	٠٣:٥٦	٤٢,٦٠
١٠٧	٠٣:٥٧	٤٢,٣٥
١٠٨	٠٣:٥٨	٤٢,١١
١٠٩	٠٣:٥٩	٤١,٨٦
١١٠	٠٤:٠٠	٤١,٦٢
١١١	٠٤:٠١	٤١,٣٧
١١٢	٠٤:٠٢	٤١,١٣
١١٣	٠٤:٠٣	٤٠,٨٨
١١٤	٠٤:٠٤	٤٠,٦٤
١١٥	٠٤:٠٥	٤٠,٣٩
١١٦	٠٤:٠٦	٤٠,١٥
١١٧	٠٤:٠٧	٣٩,٩٠
١١٨	٠٤:٠٨	٣٩,٦٦
١١٩	٠٤:٠٩	٣٩,٤١
١٢٠	٠٤:١٠	٣٩,١٧

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١٢١	٠٤:١١	٣٨,٩٢
١٢٢	٠٤:١٢	٣٨,٦٨
١٢٣	٠٤:١٣	٣٨,٤٣
١٢٤	٠٤:١٤	٣٨,١٩
١٢٥	٠٤:١٥	٣٧,٩٤
١٢٦	٠٤:١٦	٣٧,٧٠
١٢٧	٠٤:١٧	٣٧,٤٥
١٢٨	٠٤:١٨	٣٧,٢١
١٢٩	٠٤:١٩	٣٦,٩٦
١٣٠	٠٤:٢٠	٣٦,٧٢
١٣١	٠٤:٢١	٣٦,٤٧
١٣٢	٠٤:٢٢	٣٦,٢٣
١٣٣	٠٤:٢٣	٣٥,٩٨
١٣٤	٠٤:٢٤	٣٥,٧٤
١٣٥	٠٤:٢٥	٣٥,٤٩
١٣٦	٠٤:٢٦	٣٥,٢٥
١٣٧	٠٤:٢٧	٣٥,٠٠
١٣٨	٠٤:٢٨	٣٤,٧٥
١٣٩	٠٤:٢٩	٣٤,٥١
١٤٠	٠٤:٣٠	٣٤,٢٦
١٤١	٠٤:٣١	٣٤,٠٢
١٤٢	٠٤:٣٢	٣٣,٧٧
١٤٣	٠٤:٣٣	٣٣,٥٣
١٤٤	٠٤:٣٤	٣٣,٢٨
١٤٥	٠٤:٣٥	٣٣,٠٤

ب - محافظة الجيزة :

جدول (٩٨) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٥	٢٥	ضعيف
٢	٥ – ٨	٥٠	متوسط
٣	٩ – ١٦	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٦	١٠٠	ممتاز

جدول (٩٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٧
٢	١	٣٨
٣	٢	٣٩
٤	٣	٤٠
٥	٤	٤١
٦	٥	٤٣
٧	٦	٤٤
٨	٧	٤٥
٩	٨	٤٦
١٠	٩	٤٧
١١	١٠	٤٩
١٢	١١	٥٠
١٣	١٢	٥١
١٤	١٣	٥٢
١٥	١٤	٥٣
١٦	١٥	٥٥
١٧	١٦	٥٦
١٨	١٧	٥٧

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١٩	١٨	٥٨
٢٠	١٩	٥٩
٢١	٢٠	٦١
٢٢	٢١	٦٢
٢٣	٢٢	٦٣
٢٤	٢٣	٦٤
٢٥	٢٤	٦٥
٢٦	٢٥	٦٦
٢٧	٢٦	٦٨
٢٨	٢٧	٦٩
٢٩	٢٨	٧٠
٣٠	٢٩	٧١
٣١	٣٠	٧٢
٣٢	٣١	٧٤

جدول (١٠٠) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢	٢٥	ضعيف
٢	٢ – ٨	٥٠	متوسط
٣	٩ – ١٢	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٢	١٠٠	ممتاز

جدول (١٠١) الدرجات التائية للأداء على
اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٧
٢	١	٣٨
٣	٢	٣٩
٤	٣	٣٩
٥	٤	٤٠
٦	٥	٤١
٧	٦	٤٢
٨	٧	٤٣
٩	٨	٤٤
١٠	٩	٤٥
١١	١٠	٤٥
١٢	١١	٤٦
١٣	١٢	٤٧
١٤	١٣	٤٨
١٥	١٤	٤٩
١٦	١٥	٥٠
١٧	١٦	٥١
١٨	١٧	٥١
١٩	١٨	٥٢
٢٠	١٩	٥٣
٢١	٢٠	٥٤
٢٢	٢١	٥٥
٢٣	٢٢	٥٦
٢٤	٢٣	٥٧
٢٥	٢٤	٥٧
٢٦	٢٥	٥٨
٢٧	٢٦	٥٩
٢٨	٢٧	٦٠
٢٩	٢٨	٦١
٣٠	٢٩	٦٢
٣١	٣٠	٦٣
٣٢	٣١	٦٤
٣٣	٣٢	٦٥
٣٤	٣٣	٦٦
٣٥	٣٤	٦٦

جدول (١٠٣) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٧٠	٢٥	ضعيف
٢	٧٠ – ٧٩	٥٠	متوسط
٣	٨٠ – ٩٤	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٩٤	١٠٠	ممتاز

جدول (١٠٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٣٠	١٧
٢	٣٥	١٨
٣	٤٠	٢٠
٤	٤٥	٢٢
٥	٥٠	٢٨
٦	٥٥	٣٠
٧	٦٠	٣٣
٨	٦٥	٣٥
٩	٧٠	٣٨
١٠	٧٥	٤٠
١١	٨٠	٤٣
١٢	٨٥	٤٥
١٣	٩٠	٤٨
١٤	٩٥	٥٠
١٥	١٠٠	٥٣
١٦	١٠٥	٥٥
١٧	١١٠	٥٨

جدول (١٠٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من (-١)	٢٥	ضعيف
٢	(-١) - (٣)	٥٠	متوسط
٣	(٤) - (٦)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (٦)	١٠٠	ممتاز

جدول (١٠٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	-١٩	٢٢
٢	-١٨	٢٣
٣	-١٧	٢٤
٤	-١٦	٢٥
٥	-١٥	٢٦
٦	-١٤	٢٨
٧	-١٣	٣٠
٨	-١٢	٣٢
٩	-١١	٣٣
١٠	-١٠	٣٥
١١	-٩	٣٦
١٢	-٨	٣٨
١٣	-٧	٣٩
١٤	-٦	٤٠
١٥	-٥	٤١
١٦	-٤	٤٣
١٧	-٣	٤٤
١٨	-٢	٤٥
١٩	-١	٤٧

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢٠	صفر	٤٨
٢١	١	٥٠
٢٢	٢	٥١
٢٣	٣	٥٢
٢٤	٤	٥٤
٢٥	٥	٥٥
٢٦	٦	٥٦
٢٧	٧	٥٨
٢٨	٨	٥٩
٢٩	٩	٦٠
٣٠	١٠	٦٢
٣١	١١	٦٣
٣٢	١٢	٦٤
٣٣	١٣	٦٥
٣٤	١٤	٦٧
٣٥	١٥	٦٨
٣٦	١٦	٧٠
٣٧	١٧	٧١
٣٨	١٨	٧٣

جدول (١٠٦) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٣,٦٥	١٠٠	ممتاز
٢	١٣,٦٥ – ١٤,٦٠	٧٥	جيد
٣	١٤,٦١ – ١٥,٥٦	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٥,٥٦	٢٥	ضعيف

جدول (١٠٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١٢,١٠	١٦٩,٨٤
٢	١٢,٢٠	١٦٩,٤٦
٣	١٢,٣٠	١٦٩,٠٨
٤	١٢,٤٠	١٦٨,٧١
٥	١٢,٥٠	١٦٨,٣٣
٦	١٢,٦٠	١٦٧,٩٥
٧	١٢,٧٠	١٦٧,٥٨
٨	١٢,٨٠	١٦٧,٢٠
٩	١٢,٩٠	١٦٦,٨٢
١٠	١٣,٠٠	١٦٦,٤٤
١١	١٣,١٠	١٦٦,٠٧
١٢	١٣,٢٠	١٦٥,٦٩
١٣	١٣,٣٠	١٦٥,٣١
١٤	١٣,٤٠	١٦٤,٩٣
١٥	١٣,٥٠	١٦٤,٥٦
١٦	١٣,٦٠	١٦٤,١٨
١٧	١٣,٧٠	١٦٣,٨٠
١٨	١٣,٨٠	١٦٣,٤٢
١٩	١٣,٩٠	١٦٣,٠٥
٢٠	١٤,٠٠	١٦٢,٦٧

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢١	١٤,١٠	١٦٢,٢٩
٢٢	١٤,٢٠	١٦١,٩٢
٢٣	١٤,٣٠	١٦١,٥٤
٢٤	١٤,٤٠	١٦١,١٦
٢٥	١٤,٥٠	١٦٠,٧٨
٢٦	١٤,٦٠	١٦٠,٤١
٢٧	١٤,٧٠	١٦٠,٠٣
٢٨	١٤,٨٠	١٥٩,٦٥
٢٩	١٤,٩٠	١٥٩,٢٧
٣٠	١٥,٠٠	١٥٨,٩٠
٣١	١٥,١٠	١٥٨,٥٢
٣٢	١٥,٢٠	١٥٨,١٤
٣٣	١٥,٣٠	١٥٧,٧٦
٣٤	١٥,٤٠	١٥٧,٣٩
٣٥	١٥,٥٠	١٥٧,٠١
٣٦	١٥,٦٠	١٥٦,٦٣
٣٧	١٥,٧٠	١٥٦,٢٥
٣٨	١٥,٨٠	١٥٥,٨٨
٣٩	١٥,٩٠	١٥٥,٥٠
٤٠	١٦,٠٠	١٥٥,١٢

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٤١	١٦,١٠	١٥٤.٧٥
٤٢	١٦,٢٠	١٥٤,٣٧
٤٣	١٦,٣٠	١٥٣.٩٩
٤٤	١٦,٤٠	١٥٣,٦١
٤٥	١٦,٥٠	١٥٣,٢٤
٤٦	١٦,٦٠	١٥٢,٨٦
٤٧	١٦,٧٠	١٥٢,٤٨
٤٨	١٦,٨٠	١٥٢,١٠
٤٩	١٦,٩٠	١٥١,٧٣
٥٠	١٧,٠٠	١٥١.٣٥
٥١	١٧,١٠	١٥٠,٩٧
٥٢	١٧,٢٠	١٥٠,٥٩
٥٣	١٧,٣٠	١٥٠,٢٢
٥٤	١٧,٤٠	١٤٩,٨٤
٥٥	١٧,٥٠	١٤٩,٤٦
٥٦	١٧,٦٠	١٤٩,٠٨
٥٧	١٧,٧٠	١٤٨.٧١
٥٨	١٧,٨٠	١٤٨,٣٣
٥٩	١٧,٩٠	١٤٧,٩٥
٦٠	١٨,٠٠	١٤٧,٥٨

تابع : جدول (١٠٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " الجري المكوكي "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	١٨,١٠	١٤٧,٢٠
٦٢	١٨,٢٠	١٤٦,٨٢
٦٣	١٨,٣٠	١٤٦,٤٤
٦٤	١٨,٤٠	١٤٦,٠٧
٦٥	١٨,٥٠	١٤٥,٦٩
٦٦	١٨,٦٠	١٤٥,٣١
٦٧	١٨,٧٠	١٤٤,٩٣
٦٨	١٨,٨٠	١٤٤,٥٦
٦٩	١٨,٩٠	١٤٤,١٨
٧٠	١٩,٠٠	١٤٣,٨٠
٧١	١٩,١٠	١٤٣,٤٢
٧٢	١٩,٢٠	١٤٣,٠٥
٧٣	[illegible]٣٠	١٤٢,٦٧
٧٤	١٩,٤٠	١٤٢,٢٩
٧٥	١٩,٥٠	١٤١,٩٢
٧٦	١٩,٦٠	١٤١,٥٤
٧٧	١٩,٧٠	١٤١,١٦
٧٨	١٩,٨٠	١٤٠,٧٨
٧٩	١٩,٩٠	١٤٠,٤١
٨٠	٢٠,٠٠	١٤٠,٠٣
٨١	٢٠,١٠	١٣٩,٦٥
٨٢	٢٠,٢٠	١٣٩,٢٧
٨٣	٢٠,٣٠	١٣٨,٩٠
٨٤	٢٠,٤٠	١٣٨,٥٢
٨٥	٢٠,٥٠	١٣٨,١٤
٨٦	٢٠,٦٠	١٣٧,٧٦
٨٧	٢٠,٧٠	١٣٧,٣٩
٨٨	٢٠,٨٠	١٣٧,٠١
٨٩	٢٠,٩٠	١٣٦,٦٣
٩٠	٢١,٠٠	١٣٦,٢٥
٩١	٢١,١٠	١٣٥,٨٨
٩٢	٢١,٢٠	١٣٥,٥٠
٩٣	٢١,٣٠	١٣٥,١٢
٩٤	٢١,٤٠	١٣٤,٧٥
٩٥	٢١,٥٠	١٣٤,٣٧

جدول (١٠٨) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢,١٢	١٠٠	ممتاز
٢	٢,١٢ – ٢,١٩	٧٥	جيد
٣	٢,٢٠ – ٢,٢٦	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٢,٢٦	٢٥	ضعيف

جدول (١٠٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠٢:٠٠	٧٤,٩٩	٢١	٠٢:٢٠	٧٤,٩٠	٤١	٠٢:٤٠	٧٤,٨٢
٢	٠٢:٠١	٧٤,٩٨	٢٢	٠٢:٢١	٧٤,٩٠	٤٢	٠٢:٤١	٧٤,٨١
٣	٠٢:٠٢	٧٤,٩٨	٢٣	٠٢:٢٢	٧٤,٨٩	٤٣	٠٢:٤٢	٧٤,٨١
٤	٠٢:٠٣	٧٤,٩٧	٢٤	٠٢:٢٣	٧٤,٨٩	٤٤	٠٢:٤٣	٧٤,٨٠
٥	٠٢:٠٤	٧٤,٩٧	٢٥	٠٢:٢٤	٧٤,٨٨	٤٥	٠٢:٤٤	٧٤,٨٠
٦	٠٢:٠٥	٧٤,٩٧	٢٦	٠٢:٢٥	٧٤,٨٨	٤٦	٠٢:٤٥	٧٤,٧٩
٧	٠٢:٠٦	٧٤,٩٦	٢٧	٠٢:٢٦	٧٤,٨٨	٤٧	٠٢:٤٦	٧٤,٧٩
٨	٠٢:٠٧	٧٤,٩٦	٢٨	٠٢:٢٧	٧٤,٨٧	٤٨	٠٢:٤٧	٧٤,٧٩
٩	٠٢:٠٨	٧٤,٩٥	٢٩	٠٢:٢٨	٧٤,٨٧	٤٩	٠٢:٤٨	٧٤,٧٨
١٠	٠٢:٠٩	٧٤,٩٥	٣٠	٠٢:٢٩	٧٤,٨٦	٥٠	٠٢:٤٩	٧٤,٧٨
١١	٠٢:١٠	٧٤,٩٤	٣١	٠٢:٣٠	٧٤,٨٦	٥١	٠٢:٥٠	٧٤,٧٧
١٢	٠٢:١١	٧٤,٩٤	٣٢	٠٢:٣١	٧٤,٨٥	٥٢	٠٢:٥١	٧٤,٧٧
١٣	٠٢:١٢	٧٤,٩٤	٣٣	٠٢:٣٢	٧٤,٨٥	٥٣	٠٢:٥٢	٧٤,٧٦
١٤	٠٢:١٣	٧٤,٩٣	٣٤	٠٢:٣٣	٧٤,٨٥	٥٤	٠٢:٥٣	٧٤,٧٦
١٥	٠٢:١٤	٧٤,٩٣	٣٥	٠٢:٣٤	٧٤,٨٤	٥٥	٠٢:٥٤	٧٤,٧٦
١٦	٠٢:١٥	٧٤,٩٢	٣٦	٠٢:٣٥	٧٤,٨٤	٥٦	٠٢:٥٥	٧٤,٧٥
١٧	٠٢:١٦	٧٤,٩٢	٣٧	٠٢:٣٦	٧٤,٨٣	٥٧	٠٢:٥٦	٧٤,٧٥
١٨	٠٢:١٧	٧٤,٩٢	٣٨	٠٢:٣٧	٧٤,٨٣	٥٨	٠٢:٥٧	٧٤,٧٤
١٩	٠٢:١٨	٧٤,٩١	٣٩	٠٢:٣٨	٧٤,٨٢	٥٩	٠٢:٥٨	٧٤,٧٤
٢٠	٠٢:١٩	٧٤,٩١	٤٠	٠٢:٣٩	٧٤,٨٢	٦٠	٠٢:٥٩	٧٤,٧٤

تابع : جدول (١٠٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٣:٠٠	٧٤,٧٣
٦٢	٠٣:٠١	٧٤,٧٣
٦٣	٠٣:٠٢	٧٤,٧٢
٦٤	٠٣:٠٣	٧٤,٧٢
٦٥	٠٣:٠٤	٧٤,٧١
٦٦	٠٣:٠٥	٧٤,٧١
٦٧	٠٣:٠٦	٧٤,٧١
٦٨	٠٣:٠٧	٧٤,٧٠
٦٩	٠٣:٠٨	٧٤,٧٠
٧٠	٠٣:٠٩	٧٤,٦٩
٧١	٠٣:١٠	٧٤,٦٩
٧٢	٠٣:[illegible]١	٧٤,٦٨
٧٣	٠٣:[illegible]	٧٤,٦٨
٧٤	٠٣:[illegible]٣	٧٤,٦٨
٧٥	٠٣:١٤	٧٤,٦٧
٧٦	٠٣:١٥	٧٤,٦٧
٧٧	٠٣:١٦	٧٤,٦٦
٧٨	٠٣:١٧	٧٤,٦٦
٧٩	٠٣:١٨	٧٤,٦٥
٨٠	٠٣:١٩	٧٤,٦٥
٨١	٠٣:٢٠	٧٤,٦٥
٨٢	٠٣:٢١	٧٤,٦٤
٨٣	٠٣:٢٢	٧٤,٦٤
٨٤	٠٣:٢٣	٧٤,٦٣
٨٥	٠٣:٢٤	٧٤,٦٣
٨٦	٠٣:٢٥	٧٤,٦٢

ج- محافظة الشرقية :

جدول (١١٠) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٣	٢٥	ضعيف
٢	٣ – ٦	٥٠	متوسط
٣	٧ – ١٠	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٠	١٠٠	ممتاز

جدول (١١١) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٧
٢	١	٣٨
٣	٢	٣٩
٤	٣	٤٠
٥	٤	٤١
٦	٥	٤٣
٧	٦	٤٤
٨	٧	٤٥
٩	٨	٤٦
١٠	٩	٤٧
١١	١٠	٤٩
١٢	١١	٥٠
١٣	١٢	٥١
١٤	١٣	٥٢
١٥	١٤	٥٣
١٦	١٥	٥٥
١٧	١٦	٥٦
١٨	١٧	٥٧
١٩	١٨	٥٨
٢٠	١٩	٥٩
٢١	٢٠	٦١
٢٢	٢١	٦٢
٢٣	٢٢	٦٣
٢٤	٢٤	٦٥
٢٥	٢٥	٦٦
٢٦	٢٦	٦٨
٢٧	٢٧	٦٩
٢٨	٢٨	٧٠

جدول (١١٣) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢	٢٥	ضعيف
٢	٢ – ٧	٥٠	متوسط
٣	٨ – ١٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٩	١٠٠	ممتاز

جدول (١١٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١	٣٨
٢	٢	٣٩
٣	٣	٣٩
٤	٤	٤٠
٥	٥	٤١
٦	[illegible]	٤٢
٧	[illegible]	٤٣
٨	٨	٤٤
٩	٩	٤٥
١٠	١٠	٤٥
١١	١١	٤٦
١٢	١٢	٤٧
١٣	١٣	٤٨
١٤	١٤	٤٩
١٥	١٥	٥٠
١٦	١٦	٥٠
١٧	١٧	٥١
١٨	١٨	٥٢
١٩	١٩	٥٣
٢٠	١٩	٥٩
٢١	٢٠	٥٤
٢٢	٢١	٥٥
٢٣	٢٢	٥٦
٢٤	٢٣	٥٧
٢٥	٢٤	٥٧
٢٦	٢٥	٥٨
٢٧	٢٦	٥٩
٢٨	٢٧	٦٠
٢٩	٢٨	٦١
٣٠	٢٩	٦٢
٣١	٣٠	٦٣
٣٢	٣١	٦٤

جدول (١١٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٨٠	٢٥	ضعيف
٢	٨٠ - ٨٩	٥٠	متوسط
٣	٨٩ - ١٠٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٠٩	١٠٠	ممتاز

جدول (١١٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٥٠	٢٨
٢	٥٥	٣٠
٣	٦٠	٣٣
٤	٦٥	٣٥
٥	٧٠	٣٨
٦	٧٥	٤٠
٧	٨٠	٤٣
٨	٨٥	٤٥
٩	٩٠	٤٨
١٠	٩٥	٥٠
١١	١٠٠	٥٣
١٢	١٠٥	٥٥
١٣	١١٠	٥٨
١٤	١١٥	٦٠
١٥	١٢٠	٦٣
١٦	١٢٥	٦٥
١٧	١٣٠	٦٨
١٨	١٣٥	٧٠
١٩	١٤٠	٧٣

جدول (١١٦) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من (-٢)	٢٥	ضعيف
٢	(-٢) - (-١)	٥٠	متوسط
٣	(صفر) - (٣)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (٣)	١٠٠	ممتاز

جدول (١١٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	-١٤	٢٩
٢	-١٣	٣٠
٣	-١٢	٣٢
٤	-١١	٣٣
٥	-١٠	٣٥
٦	-٩	٣٦
٧	-٨	٣٧
٨	-٧	٣٩
٩	-٦	٤٠
١٠	-٥	٤١
١١	-٤	٤٣
١٢	-٣	٤٤
١٣	-٢	٤٥
١٤	-١	٤٧
١٥	صفر	٤٨
١٦	١	٥٠
١٧	٢	٥١
١٨	٣	٥٢
١٩	٤	٥٤
٢٠	٥	٥٥
٢١	٦	٥٦
٢٢	٧	٥٨
٢٣	٨	٥٩
٢٤	٩	٦٠
٢٥	١٠	٦٢
٢٦	١١	٦٣
٢٧	١٢	٦٤
٢٨	١٣	٦٦
٢٩	١٤	٦٧

جدول (١١٨) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٢,٩٦	١٠٠	ممتاز
٢	١٢,٩٦ – ١٣,٦٣	٧٥	جيد
٣	١٣,٦٤ – ١٤,٣٥	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٤,٣٥	٢٥	ضعيف

جدول (١١٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١١,٥٠	١١١,٢٩
٢	١١,٦٠	١١٠,٦٠
٣	١١,٧٠	١٠٩,٩١
٤	١١,٨٠	١٠٩,٢٢
٥	١١,٩٠	١٠٨,٥٣
٦	١٢,٠٠	١٠٧,٨٤
٧	١٢,١٠	١٠٧,١٥
٨	١٢,٢٠	١٠٦,٤٦
٩	١٢,٣٠	١٠٥,٧٧
١٠	١٢,٤٠	١٠٥,٠٨
١١	١٢,٥٠	١٠٤,٣٩
١٢	١٢,٦٠	١٠٣,٧٠
١٣	١٢,٧٠	١٠٣,٠١
١٤	١٢,٨٠	١٠٢,٣٢
١٥	١٢,٩٠	١٠١,٦٣
١٦	١٣,٠٠	١٠٠,٩٤
١٧	١٣,١٠	١٠٠,٢٦
١٨	١٣,٢٠	٩٩,٥٧
١٩	١٣,٣٠	٩٨,٨٨
٢٠	١٣,٤٠	٩٨,١٩

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢١	١٣,٥٠	٩٧,٥٠
٢٢	١٣,٦٠	٩٦,٨١
٢٣	١٣,٧٠	٩٦,١٢
٢٤	١٣,٨٠	٩٥,٤٣
٢٥	١٣,٩٠	٩٤,٧٤
٢٦	١٤,٠٠	٩٤,٠٥
٢٧	١٤,١٠	٩٣,٣٦
٢٨	١٤,٢٠	٩٢,٦٧
٢٩	١٤,٣٠	٩١,٩٨
٣٠	١٤,٤٠	٩١,٢٩
٣١	١٤,٥٠	٩٠,٦٠
٣٢	١٤,٦٠	٨٩,٩١
٣٣	١٤,٧٠	٨٩,٢٢
٣٤	١٤,٨٠	٨٨,٥٣
٣٥	١٤,٩٠	٨٧,٨٤
٣٦	١٥,٠٠	٨٧,١٥
٣٧	١٥,١٠	٧٦,٤٦
٣٨	١٥,٢٠	٨٥,٧٧
٣٩	١٥,٣٠	٨٥,٠٨
٤٠	١٥,٤٠	٨٤,٣٩

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٤١	١٥,٥٠	٨٣,٧٠
٤٢	١٥,٦٠	٨٣,٠١
٤٣	١٥,٧٠	٨٢,٣٢
٤٤	١٥,٨٠	٨١,٦٣
٤٥	١٥,٩٠	٨٠,٩٤
٤٦	١٦,٠٠	٨٠,٢٦
٤٧	١٦,١٠	٧٩,٥٧
٤٨	١٦,٢٠	٧٨,٨٨
٤٩	١٦,٣٠	٧٨,١٩
٥٠	١٦,٤٠	٧٧,٥٠
٥١	١٦,٥٠	٧٦,٨١
٥٢	١٦,٦٠	٧٦,١٢
٥٣	١٦,٧٠	٧٥,٤٣
٥٤	١٦,٨٠	٧٤,٧٤
٥٥	١٦,٩٠	٧٤,٠٥
٥٦	١٧,٠٠	٧٣,٣٦

جدول (١٣٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١:٥٩	١٠٠	ممتاز
٢	١:٥٩ – ٢:١٩	٧٥	جيد
٣	٢:٢٠ – ٢:٢٩	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٢:٢٩	٢٥	ضعيف

جدول (١٣١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠١:٢٨	٦٩,٧٦	٢١	٠١:٤٨	٦١,٦٧	٤١	٠٢:٠٨	٥٣,٧٣
٢	٠١:٢٩	٦٩,٢٩	٢٢	٠١:٤٩	٦١,٢٧	٤٢	٠٢:٠٩	٥٣,٣٣
٣	٠١:٣٠	٦٨,٨١	٢٣	٠١:٥٠	٦٠.٨٧	٤٣	٠٢:١٠	٥٢,٩٤
٤	٠١:٣١	٦٨,٤١	٢٤	٠١:٥١	٦٠.٤٨	٤٤	٠٢:١١	٥٢,٥٤
٥	٠١:٣٢	٦٨.٠٢	٢٥	٠١:٥٢	٦٠,٠٨	٤٥	٠٢:١٢	٥٢,١٤
٦	٠١:٣٣	٦٧,٦٢	٢٦	٠١:٥٣	٥٩,٦٨	٤٦	٠٢:١٣	٥١,٧٥
٧	٠١:٣٤	٦٧,٢٢	٢٧	٠١:٥٤	٥٩.٢٩	٤٧	٠٢:١٤	٥١,٤٣
٨	٠١:٣٥	٦٦,٨٣	٢٨	٠١:٥٥	٥٨,٨٩	٤٨	٠٢:١٥	٥٠,٩٥
٩	٠١:٣٦	٦٦,٤٣	٢٩	٠١:٥٦	٥٨,٤٩	٤٩	٠٢:١٦	٥٠.٤٨
١٠	٠١:٣٧	٦٦,٠٣	٣٠	٠١:٥٧	٥٨.١٠	٥٠	٠٢:١٧	٥٠,٢٤
١١	٠١:٣٨	٦٥,٦٣	٣١	٠١:٥٨	٥٧.٧٠	٥١	٠٢:١٨	٤٩,٧٦
١٢	٠١:٣٩	٦٥.٢٤	٣٢	٠١:٥٩	٥٧,٣٠	٥٢	٠٢:١٩	٤٩,٣٧
١٣	٠١:٤٠	٦٤,٨٤	٣٣	٠٢:٠٠	٥٦.٩٠	٥٣	٠٢:٢٠	٤٨,٩٧
١٤	٠١:٤١	٦٤,٤٤	٣٤	٠٢:٠١	٥٦,٥١	٥٤	٠٢:٢١	٤٨,٥٧
١٥	٠١:٤٢	٦٤,٠٥	٣٥	٠٢:٠٢	٥٦,١١	٥٥	٠٢:٢٢	٤٨,١٧
١٦	٠١:٤٣	٦٣,٦٥	٣٦	٠٢:٠٣	٥٥,٧١	٥٦	٠٢:٢٣	٤٧,٧٨
١٧	٠١:٤٤	٦٣.٢٥	٣٧	٠٢:٠٤	٥٥,٣٢	٥٧	٠٢:٢٤	٤٧,٣٨
١٨	٠١:٤٥	٦٢,٨٦	٣٨	٠٢:٠٥	٥٤,٩٢	٥٨	٠٢:٢٥	٤٦,٩٨
١٩	٠١:٤٦	٦٢,٤٦	٣٩	٠٢:٠٦	٥٤,٥٢	٥٩	٠٢:٢٦	٤٦,٦٧
٢٠	٠١:٤٧	٦٢,٠٦	٤٠	٠٢:٠٧	٥٤,١٣	٦٠	٠٢:٢٧	٤٦,١٩

تابع : جدول (١٣١) الدرجات التائية للأداء على اختبار " جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٢:٢٨	٤٥,٧٩
٦٢	٠٢:٢٩	٤٥,٤٠
٦٣	٠٢:٣٠	٤٥,٠٠
٦٤	٠٢:٣١	٤٤,٥٢
٦٥	٠٢:٣٢	٤٤,٢١
٦٦	٠٢:٣٣	٤٣,٨١
٦٧	٠٢:٣٤	٤٣,٥٧
٦٨	٠٢:٣٥	٤٣,٠٢
٦٩	٠٢:٣٦	٤٢,٦٢
٧٠	٠٢:٣٧	٤٢,٢٢
٧١	٠٢:٣٨	٤١,٨٣
٧٢	٠٢:٣٩	٤١,٤٣
٧٣	٠٢:٤٠	٤١,٠٣
٧٤	٠٢:٤١	٤٠,٦٣
٧٥	٠٢:٤٢	٤٠,٢٤
٧٦	٠٢:٤٣	٤٠,١٣
٧٧	٠٢:٤٤	٣٩,٤٤
٧٨	٠٢:٤٥	٣٩,٠٥
٧٩	٠٢:٤٦	٣٨,٦٥
٨٠	٠٢:٤٧	٣٨,٢٥
٨١	٠٢:٤٨	٣٧,٨٦
٨٢	٠٢:٤٩	٣٧,٣٨
٨٣	٠٢:٥٠	٣٧,٠٦
٨٤	٠٢:٥١	٣٦,٦٧
٨٥	٠٢:٥٢	٣٦,٢٧
٨٦	٠٢:٥٣	٣٥,٨٧
٨٧	٠٢:٥٤	٣٥,٤٨
٨٨	٠٢:٥٥	٣٥,٠٨
٨٩	٠٢:٥٦	٣٤,٦٨
٩٠	٠٢:٥٧	٣٤,٢٩
٩٢	٠٢:٥٩	٣٣,٤٩
٩٣	٠٣:٠٠	٣٣,١٠
٩٤	٠٣:٠١	٣٢,٧٠
٩٥	٠٣:٠٢	٣٢,٣٠
٩٦	٠٣:٠٣	٣١,٩٠
٩٧	٠٣:٠٤	٣١,٥١

وبهذه النتائج يكون قد أمكن الإجابة عن السؤال الفرعى الثالث بالبحث وهو :

- ما معايير اللياقة البدنية للتلميذات بالصف الثانى بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى ؟

رابعاً : معايير اللياقة البدنية للتلاميذ بالصف الثانى بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى :

أ - محافظة القاهرة :

جدول (١٣٢) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٥	٢٥	ضعيف
٢	٥ - ١١	٥٠	متوسط
٣	١٢ - ٢٢	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٢٢	١٠٠	ممتاز

جدول (١٣٣) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٧
٢	١	٣٨
٣	٢	٣٩
٤	٣	٤٠
٥	٤	٤١
٦	٥	٤٣
٧	٦	٤٤
٨	٧	٤٥
٩	٨	٤٦
١٠	٩	٤٧
١١	١٠	٤٨
١٢	١١	٤٩
١٣	١٢	٥٠
١٤	١٣	٥٢
١٥	١٤	٥٣
١٦	١٥	٥٤
١٧	١٦	٥٥
١٨	١٧	٥٦
١٩	١٨	٥٧
٢٠	١٩	٥٨
٢١	٢٠	٦٠
٢٢	٢١	٦١
٢٣	٢٢	٦٢
٢٤	٢٣	٦٣
٢٥	٢٤	٦٤
٢٦	٢٥	٦٥
٢٧	٢٦	٦٦

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢٨	٢٧	٦٧
٢٩	٢٨	٦٩
٣٠	٢٩	٧٠
٣١	٣٠	٧١
٣٢	٣١	٧٢
٣٣	٣٢	٧٣
٣٤	٣٣	٧٤
٣٥	٣٤	٧٥
٣٦	٣٥	٧٦
٣٧	٣٦	٧٨
٣٨	٣٧	٧٩
٣٩	٣٨	٨٠
٤٠	٣٩	٨١
٣٩	١٥,١٠	٤١,١٥
٤٠	١٥,٢٠	٤٠,٢٠
٤١	٤٠	٨٢
٤٢	٤١	٨٣
٤٣	٤٢	٨٤
٤٤	٤٣	٨٥
٤٥	٤٤	٨٦
٤٦	٤٥	٨٧
٤٧	٤٦	٨٨
٤٨	٤٧	٩٠
٤٩	٤٨	٩١
٥٠	٤٩	٩٢
٥١	٥٠	٩٣

جدول (١٣٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٩	٢٥	ضعيف
٢	٩ – ٢٠	٥٠	متوسط
٣	٢١ – ٢٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٢٩	١٠٠	ممتاز

جدول (١٣٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٠	٢٣	٢٢	٥٣	٤٥	٤٤	٧٠
٢	١	٣٦	٢٤	٢٣	٥٤	٤٦	٤٥	٧١
٣	٢	٣٧	٢٥	٢٤	٥٤	٤٧	٤٦	٧١
٤	٣	٣٨	٢٦	٢٥	٥٥	٤٨	٤٧	٧٢
٥	٤	٣٩	٢٧	٢٦	٥٦	٤٩	٤٨	٧٢
٦	٥	٤٠	٢٨	٢٧	٥٧	٥٠	٤٩	٧٣
٧	٦	٤٠	٢٩	٢٨	٥٧	٥١	٥٠	٧٤
٨	٧	٤١	٣٠	٢٩	٥٨	٥٢	٥١	٧٤
٩	٨	٤٢	٣١	٣٠	٥٩	٥٣	٥٢	٧٥
١٠	٩	٤٣	٣٢	٣١	٦٠	٥٤	٥٣	٧٦
١١	١٠	٤٣	٣٣	٣٢	٦٠	٥٥	٥٤	٧٦
١٢	١١	٤٤	٣٤	٣٣	٦١	٥٦	٥٥	٧٧
١٣	١٢	٤٥	٣٥	٣٤	٦٢	٥٧	٥٦	٧٨
١٤	١٣	٤٦	٣٦	٣٥	٦٣	٥٨	٥٧	٧٨
١٥	١٤	٤٧	٣٧	٣٦	٦٤	٥٩	٥٨	٧٩
١٦	١٥	٤٧	٣٨	٣٧	٦٤	٦٠	٥٩	٨٠
١٧	١٦	٤٨	٣٩	٣٨	٦٥	٦١	٦٠	٨١
١٨	١٧	٤٩	٤٠	٣٩	٦٦	٦٢	٦١	٨٢
١٩	١٨	٥٠	٤١	٤٠	٦٦	٦٣	٦٢	٨٣
٢٠	١٩	٥٠	٤٢	٤١	٦٧	٦٤	٦٣	٨٤
٢١	٢٠	٥١	٤٣	٤٢	٦٨	٦٥	٦٤	٨٥
٢٢	٢١	٥٢	٤٤	٤٣	٦٩	٦٦	٦٥	٨٦

جدول (١٣٦) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٠٠	٢٥	ضعيف
٢	١٠٠ – ١٠٤	٥٠	متوسط
٣	١٠٥ – ١١٤	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١١٤	١٠٠	ممتاز

جدول (١٣٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٧٠	٣٣
٢	٧٥	٣٥
٣	[illegible]	٣٧
٤	[illegible]	٣٩
٥	[illegible]	٤٢
٦	٩٥	٤٤
٧	١٠٠	٤٦
٨	١٠٥	٤٩
٩	١١٠	٥١
١٠	١١٥	٥٣
١١	١٢٠	٥٦
١٢	١٢٥	٥٨
١٣	١٣٠	٦٠
١٤	١٣٥	٦٣
١٥	١٤٠	٦٥
١٦	١٤٥	٦٧
١٧	١٥٠	٦٩
١٨	١٥٥	٧١
١٩	١٦٠	٧٤

جدول (١٣٨) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من (-٥)	٢٥	ضعيف
٢	(-٥) - (٢)	٥٠	متوسط
٣	(٣) - (٩)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (٩)	١٠٠	ممتاز

جدول (١٣٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	-٢٠	١٩	٢١	صفر	٤٥
٢	-١٩	٢٠	٢٢	١	٤٧
٣	-١٨	٢١	٢٣	٢	٤٨
٤	-١٧	٢٢	٢٤	٣	٤٩
٥	-١٦	٢٣	٢٥	٤	٥١
٦	-١٥	٢٥	٢٦	٥	٥٢
٧	-١٤	٢٧	٢٧	٦	٥٣
٨	-١٣	٢٨	٢٨	٧	٥٤
٩	-١٢	٢٩	٢٩	٨	٥٥
١٠	-١١	٣١	٣٠	٩	٥٧
١١	-١٠	٣٢	٣١	١٠	٥٨
١٢	-٩	٣٣	٣٢	١١	٦٠
١٣	-٨	٣٥	٣٣	١٢	٦١
١٤	-٧	٣٦	٣٤	١٣	٦٢
١٥	-٦	٣٧	٣٥	١٤	٦٤
١٦	-٥	٣٩	٣٦	١٥	٦٥
١٧	-٤	٤٠	٣٧	١٦	٦٦
١٨	-٣	٤١	٣٨	١٧	٦٨
١٩	-٢	٤٣			
٢٠	-١	٤٤			

جدول (١٣٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الجري المكوكي"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٢,٠٨	١٠٠	ممتاز
٢	١٢,٠٨ – ١٢,٩٠	٧٥	جيد
٣	١٢,٩١ – ١٣,٩٦	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٣,٩٦	٢٥	ضعيف

جدول (١٣١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الجري المكوكي"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١٠,٦٠	١١٧.٥٧	٢١	١٢,٦٠	١٠٥.٣٠	٤١	١٤.٦٠	٩٣,٠٣
٢	١٠,٧٠	١١٦,٩٦	٢٢	١٢.٧٠	١٠٤.٦٩	٤٢	١٤,٧٠	٩٢,٤٢
٣	١٠,٨٠	١١٦.٣٤	٢٣	١٢.٨٠	١٠٤.٠٧	٤٣	١٤,٨٠	٩١.٨٠
٤	١٠,٩٠	١١٥,٧٣	٢٤	١٢,٩٠	١٠٣,٤٦	٤٤	١٤.٩٠	٩١,١٩
٥	١١,٠٠	١١٥.١٢	٢٥	١٣,٠٠	١٠٢,٨٥	٤٥	١٥,٠٠	٩٠.٥٨
٦	١١.١٠	١١٤.٥٠	٢٦	١٣,١٠	١٠٢.٢٣	٤٦	١٥,١٠	٨٩,٩٦
٧	١١,٢٠	١١٣.٨٩	٢٧	١٣,٢٠	١٠١,٦٢	٤٧	١٥,٢٠	٨٩,٣٥
٨	١١.٣٠	١١٣.٢٧	٢٨	١٣,٣٠	١٠١.٠٠	٤٨	١٥,٣٠	٨٨.٧٣
٩	١١,٤٠	١١٢,٦٦	٢٩	١٣,٤٠	١٠٠,٣٩	٤٩	١٥,٤٠	٨٨,١٢
١٠	١١,٥٠	١١٢.٠٥	٣٠	١٣,٥٠	٩٩,٧٨	٥٠	١٥,٥٠	٨٧,٥١
١١	١١.٦٠	١١١.٤٣	٣١	١٣,٦٠	٩٩,١٦	٥١	١٥,٦٠	٨٦,٨٩
١٢	١١,٧٠	١١٠.٨٢	٣٢	١٣,٧٠	٩٨,٥٥	٥٢	١٥,٧٠	٨٦,٢٨
١٣	١١.٨٠	١١٠.٢١	٣٣	١٣,٨٠	٩٧,٩٤	٥٣	١٥,٨٠	٨٥,٦٧
١٤	١١,٩٠	١٠٩,٥٩	٣٤	١٣,٩٠	٩٧,٣٢	٥٤	١٥,٩٠	٨٥,٠٥
١٥	١٢,٠٠	١٠٨,٩٨	٣٥	١٤,٠٠	٩٦.٧١	٥٥	١٦,٠٠	٨٤,٤٤
١٦	١٢,١٠	١٠٨,٣٧	٣٦	١٤,١٠	٩٦,١٠	٥٦	١٦,١٠	٨٣,٨٣
١٧	١٢,٢٠	١٠٧,٧٥	٣٧	١٤,٢٠	٩٥,٤٨	٥٧	١٦.٢٠	٨٣,٢١
١٨	١٢,٣٠	١٠٧,١٤	٣٨	١٤,٣٠	٩٤.٨٧	٥٨	١٦,٣٠	٨٢,٦٠
١٩	١٢,٤٠	١٠٦,٥٣	٣٩	١٤,٤٠	٩٤,٢٦	٥٩	١٦,٤٠	٨١,٩٩
٢٠	١٢,٥٠	١٠٥,٩١	٤٠	١٤,٥٠	٩٣,٦٤	٦٠	١٦,٥٠	٨١,٣٧
						٦١	١٦,٦٠	٨٠.٧٦

جدول (١٣٢) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢:١٠	١٠٠	ممتاز
٢	٢:١٠ – ٢:٣٥	٧٥	جيد
٣	٢:٣٦ – ٣:٠٦	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٣:٠٦	٢٥	ضعيف

جدول (١٣٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠١:٣٠	٥٢,١٤
٢	٠١:٣١	٥١,٩٠
٣	٠١:٣٢	٥١,٦٥
٤	٠١:٣٣	٥١,٤١
٥	٠١:٣٤	٥١,١٦
٦	٠١:٣٥	٥٠,٩٢
٧	٠١:٣٦	٥٠,٦٧
٨	٠١:٣٧	٥٠,٤٣
٩	٠١:٣٨	٥٠,١٨
١٠	٠١:٣٩	٤٩,٩٤
١١	٠١:٤٠	٤٩,٦٩
١٢	٠١:٤١	٤٩,٤٥
١٣	٠١:٤٢	٤٩,٢٠
١٤	٠١:٤٣	٤٨,٩٥
١٥	٠١:٤٤	٤٨,٧١
١٦	٠١:٤٥	٤٨,٤٦
١٧	٠١:٤٦	٤٨,٢٢
١٨	٠١:٤٧	٤٧,٩٧
١٩	٠١:٤٨	٤٧,٧٣
٢٠	٠١:٤٩	٤٧,٤٨
٢١	٠١:٥٠	٤٧.٢٤
٢٢	٠١:٥١	٤٦,٩٩
٢٣	٠١:٥٢	٤٦,٧٥
٢٤	٠١:٥٣	٤٦,٥٠
٢٥	٠١:٥٤	٤٦,٢٦
٢٦	٠١:٥٥	٤٦,٠١
٢٧	٠١:٥٦	٤٥,٧٧
٢٨	٠١:٥٧	٤٥,٥٢
٢٩	٠١:٥٨	٤٥,٢٨
٣٠	٠١:٥٩	٤٥,٠٣
٣١	٠٢:٠٠	٤٤,٧٩
٣٢	٠٢:٠١	٤٤,٥٤
٣٣	٠٢:٠٢	٤٤,٣٠
٣٤	٠٢:٠٣	٤٤,٠٥
٣٥	٠٢:٠٤	٤٣,٨١
٣٦	٠٢:٠٥	٤٣,٥٦
٣٧	٠٢:٠٦	٤٣,٣٢
٣٨	٠٢:٠٧	٤٣,٠٧
٣٩	٠٢:٠٨	٤٢,٨٣
٤٠	٠٢:٠٩	٤٢,٥٨
٤١	٠٢:١٠	٤٢,٣٤
٤٢	٠٢:١١	٤٢,٠٩
٤٣	٠٢:١٢	٤١,٨٥
٤٤	٠٢:١٣	٤١,٦٠
٤٥	٠٢:١٤	٤١,٣٦
٤٦	٠٢:١٥	٤١,١١
٤٧	٠٢:١٦	٤٠,٨٧
٤٨	٠٢:١٧	٤٠,٦٢
٤٩	٠٢:١٨	٤٠,٣٨
٥٠	٠٢:١٩	٤٠,١٣
٥١	٠٢:٢٠	٣٩,٨٩
٥٢	٠٢:٢١	٣٩,٦٤
٥٣	٠٢:٢٢	٣٩,٤٠
٥٤	٠٢:٢٣	٣٩,١٥
٥٥	٠٢:٢٤	٣٨,٩١
٥٦	٠٢:٢٥	٣٨,٦٦
٥٧	٠٢:٢٦	٣٨,٤٢
٥٨	٠٢:٢٧	٣٨,١٧
٥٩	٠٢:٢٨	٣٧,٨٨
٦٠	٠٢:٢٩	٣٧,٦٨

تابع : جدول (١٣٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٢:٣٠	٣٧,٤٤
٦٢	٠٢:٣١	٣٧,١٩
٦٣	٠٢:٣٢	٣٦,٩٥
٦٤	٠٢:٣٣	٣٦,٧٠
٦٥	٠٢:٣٤	٣٦,٤٥
٦٦	٠٢:٣٥	٣٦,٢١
٦٧	٠٢:٣٦	٣٥,٩٦
٦٨	٠٢:٣٧	[illegible]
٦٩	٠٢:٣٨	٣٥,٤٧
٧٠	[illegible]	٣٥,٢٣
[illegible]	٠٢:٤٠	٣٤,٩٨
٧٢	٠٢:٤١	٣٤,٧٤
٧٣	٠٢:٤٢	٣٤,٤٩
٧٤	٠٢:٤٣	٣٣,٢٠
٧٥	٠٢:٤٤	٣٤,٠٠
٧٦	٠٢:٤٥	٣٣,٧٦
٧٧	٠٢:٤٦	٣٣,٥١
٧٨	٠٢:٤٧	٣٣,٢٧
٧٩	٠٢:٤٨	٣٣,٠٢
٨٠	٠٢:٤٩	٣٢,٧٨
٨١	٠٢:٥٠	٣٢,٥٣
٨٢	٠٢:٥١	٣٢,٢٩
٨٣	٠٢:٥٢	٣٢,٠٤
٨٤	٠٢:٥٣	٣١,٨٠
٨٥	٠٢:٥٤	٣١,٥٥
٨٦	٠٢:٥٥	٣١,٣١
٨٧	٠٢:٥٦	٣١,٠٦
٨٨	٠٢:٥٧	٣٠,٨٢
٨٩	٠٢:٥٨	٣٠,٥٧
٩٠	٠٢:٥٩	٣٠,٣٣

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٩١	٠٣:٠٠	٣٠,٠٨
٩٢	٠٣:٠١	٢٩,٨٤
٩٣	٠٣:٠٢	٢٩,٥٩
٩٤	٠٣:٠٣	٢٩,٣٥
٩٥	٠٣:٠٤	٢٩,١٠
٩٦	٠٣:٠٥	٢٨,٨٦
٩٧	٠٣:٠٦	٢٨,٦١
٩٨	٠٣:٠٧	٢٨,٣٧
٩٩	٠٣:٠٨	٢٨,١٢
١٠٠	٠٣:٠٩	٢٧,٨٨
١٠١	٠٣:١٠	٢٧,٦٣
١٠٢	٠٣:١١	٢٧,٣٩
١٠٣	٠٣:١٢	٢٧,١٤
١٠٤	٠٣:١٣	٢٦,٩٠
١٠٥	٠٣:١٤	٢٦,٦٥
١٠٦	٠٣:١٥	٢٦,٤١
١٠٧	٠٣:١٦	٢٦,١٦
١٠٨	٠٣:١٧	٢٥,٩٢
١٠٩	٠٣:١٨	٢٥,٦٧
١١٠	٠٣:١٩	٢٥,٤٣
١١١	٠٣:٢٠	٢٥,١٨
١١٢	٠٣:٢١	٢٤,٩٤
١١٣	٠٣:٢٢	٢٤,٦٩
١١٤	٠٣:٢٣	٢٤,٤٥
١١٥	٠٣:٢٤	٢٤,٢٠
١١٦	٠٣:٢٥	٢٣,٩٥
١١٧	٠٣:٢٦	٢٣,٧١
١١٨	٠٣:٢٧	٢٣,٤٦
١١٩	٠٣:٢٨	٢٣,٢٢
١٢٠	٠٣:٢٩	٢٢,٩٧

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١٢١	٠٣:٣٠	٢٢,٧٣
١٢٢	٠٣:٣١	٢٢,٤٨
١٢٣	٠٣:٣٢	٢٢,٢٤
١٢٤	٠٣:٣٣	٢١,٩٩
١٢٥	٠٣:٣٤	٢١,٧٥
١٢٦	٠٣:٣٥	٢١,٥٠
١٢٧	٠٣:٣٦	٢١,٢٦
١٢٨	٠٣:٣٧	٢١,٠١
١٢٩	٠٣:٣٨	٢٠,٧٧
١٣٠	٠٣:٣٩	٢٠,٥٢
١٣١	٠٣:٤٠	٢٠,٢٨
١٣٢	٠٣:٤١	٢٠,٠٣
١٣٣	٠٣:٤٢	١٩,٧٩
١٣٤	٠٣:٤٣	١٩,٥٤
١٣٥	٠٣:٤٤	١٩,٣٠
١٣٦	٠٣:٤٥	١٩,٠٥
١٣٧	٠٣:٤٦	١٨,٨١
١٣٨	٠٣:٤٧	١٨,٥٦
١٣٩	٠٣:٤٨	١٨,٣٢
١٤٠	٠٣:٤٩	١٨,٠٧
١٤١	٠٣:٥٠	١٧,٨٣
١٤٢	٠٣:٥١	١٧,٥٨
١٤٣	٠٣:٥٢	١٧,٣٤
١٤٤	٠٣:٥٣	١٧,٠٩
١٤٥	٠٣:٥٤	١٦,٨٥
١٤٦	٠٣:٥٥	١٦,٦٠

ب - محافظة الجيزة :

جدول (١٣٤) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١١	٢٥	ضعيف
٢	١١ – ١٦	٥٠	متوسط
٣	١٧ – ٢٣	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٢٣	١٠٠	ممتاز

جدول (١٣٥) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٧
٢	١	٣٨
٣	٢	٣٩
٤	٣	٤٠
٥	٤	٤١
٦	٥	٤٣
٧	٦	٤٤
٨	٧	٤٥
٩	٨	٤٦
١٠	٩	٤٧
١١	١٠	٤٨
١٢	١١	٤٩
١٣	١٢	٥٠
١٤	١٣	٥١
١٥	١٤	٥٣
١٦	١٥	٥٤
١٧	١٦	٥٥
١٨	١٧	٥٦
١٩	١٨	٥٧
٢٠	١٩	٥٨
٢١	٢٠	٦٠
٢٢	٢١	٦١
٢٣	٢٢	٦٢
٢٤	٢٣	٦٣
٢٥	٢٤	٦٤
٢٦	٢٥	٦٥
٢٧	٢٦	٦٦
٢٨	٢٧	٦٧
٢٩	٢٨	٦٩
٣٠	٢٩	٧٠
٣١	٣٠	٧١
٣٢	٣١	٧٢
٣٣	٣٢	٧٣
٣٤	٣٣	٧٤
٣٥	٣٤	٧٥
٣٦	٣٥	٧٦
٣٧	٣٦	٧٧
٣٨	٣٧	٧٨
٣٩	٣٨	٧٩
٤٠	٣٩	٨٠
٤١	٤٠	٨٢
٤٢	٤١	٨٣
٤٣	٤٢	٨٤
٤٤	٤٣	٨٥
٤٥	٤٤	٨٦
٤٦	٤٥	٨٧
٤٧	٤٦	٨٨
٤٨	٤٧	٨٩
٤٩	٤٨	٩٠
٥٠	٤٩	٩١
٥١	٥٠	٩٣

جدول (١٣٦) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١١	٢٥	ضعيف
٢	١١ – ١٩	٥٠	متوسط
٣	٢٠ – ٢٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٢٩	١٠٠	ممتاز

جدول (١٣٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٦
٢	١	٣٦
٣	٢	٣٧
٤	٣	٣٨
٥	٤	٣٩
٦	٥	٣٩
٧	٦	٤٠
٨	٧	٤١
٩	٨	٤٢
١٠	٩	٤٣
١١	١٠	٤٣
١٢	١١	٤٤
١٣	١٢	٤٥
١٤	١٣	٤٦
١٥	١٤	٤٧
١٦	١٥	٤٧
١٧	١٦	٤٨
١٨	١٧	٤٩
١٩	١٨	٥٠
٢٠	١٩	٥١
٢١	٢٠	٥١
٢٢	٢١	٥٢
٢٣	٢٢	٥٣
٢٤	٢٣	٥٤

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢٥	٢٤	٥٥
٢٦	٢٥	٥٥
٢٧	٢٦	٥٦
٢٨	٢٧	٥٧
٢٩	٢٨	٥٨
٣٠	٢٩	٥٨
٣١	٣٠	٥٩
٣٢	٣١	٦٠
٣٣	٣٢	٦١
٣٤	٣٣	٦٢
٣٥	٣٤	٦٢
٣٦	٣٥	٦٣
٣٧	٣٦	٦٤
٣٨	٣٧	٦٥
٣٩	٣٨	٦٦
٤٠	٣٩	٦٧
٤١	٤٠	٦٧
٤٢	٤١	٦٨
٤٣	٤٢	٦٩
٤٤	٤٣	٦٩
٤٥	٤٤	٧٠
٤٦	٤٥	٧١
٤٧	٤٦	٧٢
٤٨	٤٧	٧٢

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٤٩	٤٨	٧٣
٥٠	٤٩	٧٣
٥١	٥٠	٧٤
٥٢	٥١	٧٥
٥٣	٥٢	٧٦
٥٤	٥٣	٧٧
٥٥	٥٤	٧٨
٥٦	٥٥	٧٩
٥٧	٥٦	٨٠
٥٨	٥٧	٨١
٥٩	٥٨	٨١
٦٠	٥٩	٨٢
٦١	٦٠	٨٢
٦٢	٦١	٨٣
٦٣	٦٢	٨٣
٦٤	٦٣	٨٤
٦٥	٦٤	٨٥
٦٦	٦٥	٨٦
٦٧	٦٦	٨٦
٦٨	٦٧	٨٧
٦٩	٦٨	٨٨

جدول (١٣٨) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٠١	٢٥	ضعيف
٢	١٠١ - ١١٦	٥٠	متوسط
٣	١١٧ - ١٢٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٢٩	١٠٠	ممتاز

جدول (١٣٩) الدرجات التائية للأداء على
اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٦٠	٢٨
٢	٦٥	٣٠
٣	٧٠	٣٢
٤	٧٥	٣٤
٥	٨٠	٣٦
٦	٨٥	٣٩
٧	٩٠	٤٢
٨	٩٥	٤٤
٩	١٠٠	٤٦
١٠	١٠٥	٤٩
١١	١١٠	٥١
١٢	١١٥	٥٣
١٣	١٢٠	٥٦
١٤	١٢٥	٥٨
١٥	١٣٠	٦٠
١٦	١٣٥	٦٣
١٧	١٤٠	٦٥
١٨	١٤٥	٦٧
١٩	١٥٠	٦٩
٢٠	١٥٥	٧١
٢١	١٦٠	٧٣
٢٢	١٦٥	٧٦
٢٣	١٧٠	٧٩

جدول (١٤٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من (-٢)	٢٥	ضعيف
٢	(-٢) - (٣)	٥٠	متوسط
٣	(٤) - (٧)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (٧)	١٠٠	ممتاز

جدول (١٤١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	-١٤	٢٧
٢	-١٣	٢٨
٣	-١٢	٢٩
٤	-١١	٣٠
٥	-١٠	٣١
٦	-٩	٣٣
٧	-٨	٣٤
٨	-٧	٣٦
٩	-٦	٣٧
١٠	-٥	٣٩
١١	-٤	٤٠
١٢	-٣	٤١
١٣	-٢	٤٣
١٤	-١	٤٤
١٥	صفر	٤٥
١٦	١	٤٧
١٧	٢	٤٨
١٨	٣	٤٩
١٩	٤	٥١
٢٠	٥	٥٢
٢١	٦	٥٣
٢٢	٧	٥٤
٢٣	٨	٥٦
٢٤	٩	٥٧
٢٥	١٠	٥٨
٢٦	١١	٦٠
٢٧	١٢	٦١
٢٨	١٣	٦٢
٢٩	١٤	٦٤
٣٠	١٥	٦٥
٣١	١٦	٦٦
٣٢	١٧	٦٧
٣٣	١٨	٦٨
٣٤	١٩	٦٩
٣٥	٢٠	٧٢

جدول (١٤٢) الرتب الإرباعية للأداء على اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٢,١٨	١٠٠	ممتاز
٢	١٢,١٨ – ١٢,٩١	٧٥	جيد
٣	١٢,٩٢ – ١٣,٥١	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٣,٥١	٢٥	ضعيف

جدول (١٤٣) الدرجات التائية للأداء على اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١١,٠٠	١٤٠,١٠
٢	١١,١٠	١٣٩,٦٣
٣	١١,٢٠	١٣٩,١٦
٤	١١,٣٠	١٣٨,٧٠
٥	١١,٤٠	١٣٨,٢٣
٦	١١,٥٠	١٣٧,٧٦
٧	١١,٦٠	١٣٧,٢٩
٨	١١,٧٠	[illegible]٣٦,٨٣
٩	١١,٨٠	١٣٦,٣٦
١٠	١١,٩٠	١٣٥,٨٩
١١	١٢,٠٠	١٣٥,٤٣
١٢	١٢,١٠	١٣٤,٩٦
١٣	١٢,٢٠	١٣٤,٤٩
١٤	١٢,٣٠	١٣٤,٠٢
١٥	١٢,٤٠	١٣٣,٥٦
١٦	١٢,٥٠	١٣٣٠٩
١٧	١٢,٦٠	١٣٢,٦٢
١٨	١٢,٧٠	١٣٢,١٥
١٩	١٢,٨٠	١٣١,٦٩
٢٠	١٢,٩٠	١٣١,٢٢
٢١	١٣,٠٠	١٣٠,٧٥
٢٢	١٣,١٠	١٣٠,٢٩
٢٣	١٣,٢٠	١٢٩,٨٢
٢[illegible]	١٣,٣٠	١٢٩,٣٥
٢٥	١٣,٤٠	١٢٨,٨٨
٢٦	١٣,٥٠	١٢٨,٤٢
٢٧	١٣,٦٠	١٢٧,٩٥

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢٨	١٣,٧٠	١٢٧,٤٨
٢٩	١٣,٨٠	١٢٧,٠١
٣٠	١٣,٩٠	١٢٦,٥٥
٣١	١٤,٠٠	١٢٦,٠٨
٣٢	١٤,١٠	١٢٥,٦١
٣٣	١٤,٢٠	١٢٥,١٤
٣٤	١٤,٣٠	١٢٤,٦٨
٣٥	١٤,٤٠	١٢٤,٢١
٣٦	١٤,٥٠	١٢٣,٧٤
٣٧	١٤,٦٠	١٢٣,٢٨
٣٨	١٤,٧٠	١٢٢,٨١
٣٩	١٤,٨٠	١٢٢,٣٤
٤٠	١٤,٩٠	١٢١,٨٧
٤١	١٥,٠٠	١٢١,٤١
٤٢	١٥,١٠	١٢٠,٩٤
٤٣	١٥,٢٠	١٢٠,٤٧
٤٤	١٥,٣٠	١٢٠,٠٠
٤٥	١٥,٤٠	١١٩,٥٤
٤٦	١٥,٥٠	١١٩,٠٧
٤٧	١٥,٦٠	١١٨,٦٠
٤٨	١٥,٧٠	١١٨,١٤
٤٩	١٥,٨٠	١١٧,٦٧
٥٠	١٥,٩٠	١١٧,٢٠
٥١	١٦,٠٠	١١٦,٧٣
٥٢	١٦,١٠	١١٦,٢٧
٥٣	١٦,٢٠	١١٥,٨٠
٥٤	١٦,٣٠	١١٥,٣٣

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٥٥	١٦,٤٠	١١٤,٨٦
٥٦	١٦,٥٠	١١٤,٤٠
٥٧	١٦,٦٠	١١٣,٩٣
٥٨	١٦,٧٠	١١٣,٤٦
٥٩	١٦,٨٠	١١٣,٠٠
٦٠	١٦,٩٠	١١٢,٥٣
٦١	١٧,٠٠	١١٢,٠٦
٦٢	١٧,١٠	١١١,٥٩
٦٣	١٧,٢٠	١١١,١٣
٦٤	١٧,٣٠	١١٠,٦٦
٦٥	١٧,٤٠	١١٠,١٩
٦٦	١٧,٥٠	١٠٩,٧٢
٦٧	١٧,٦٠	١٠٩,٢٦
٦٨	١٧,٧٠	١٠٨,٧٩
٦٩	١٧,٨٠	١٠٨,٣٢
٧٠	١٧,٩٠	١٠٧,٨٦
٧١	١٨,٠	١٠٧,٣٩
٧٢	١٨,١٠	١٠٦,٩٢
٧٣	١٨,٢٠	١٠٦,٤٥
٧٤	١٨,٣٠	١٠٥,٩٩
٧٥	١٨,٤٠	١٠٥,٥٢
٧٦	١٨,٥٠	١٠٥,٠٥
٧٧	١٨,٦٠	١٠٤,٥٨
٧٨	١٨,٧٠	١٠٤,١٢
٧٩	١٨,٨٠	١٠٣,٦٥

جدول (١٤٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢:٠٣	١٠٠	ممتاز
٢	٢:٠٣ – ٢:٠٨	٧٥	جيد
٣	٢:٠٩ – ٢:١٦	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٢:١٦	٢٥	ضعيف

جدول (١٤٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠١:٢٩	٦٦,٣٥
٢	٠١:٣٠	٦٦,٠٣
٣	٠١:٣١	[illegible]٧٧
٤	٠١:٣٢	٦[illegible]٥٠
٥	٠١:٣٣	٦٥,٢٤
٦	٠١:٣٤	٦٤,٩٢
٧	٠١:٣٥	٦٤,٧٦
٨	٠١:٣٦	٦٤,٤٤
٩	٠١:٣٧	٦٤,١٨
١٠	٠١:٣٨	٦٣,٩٢
١١	٠١:٣٩	٦٣,٦٥
١٢	٠١:٤٠	٦٣,٣٩
١٣	٠١:٤١	٦٣,١٢
١٤	٠١:٤٢	٦٢,٨٦
١٥	٠١:٤٣	٦٢,٥٩
١٦	٠١:٤٤	٦٢,٣٣
١٧	٠١:٤٥	٦٢,٠٦
١٨	٠١:٤٦	٦١,٨٠
١٩	٠١:٤٧	٦١,٥٣
٢٠	٠١:٤٨	٦١,٢٧

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢١	٠١:٤٩	٦١,٠١
٢٢	٠١:٥٠	٦٠,٧٤
٢٣	٠١:٥١	٦٠,٤٨
٢٤	٠١:٥٢	٦٠,٢١
٢٥	٠١:٥٣	٥٩,٩٥
٢٦	٠١:٥٤	٥٩,٦٨
٢٧	٠١:٥٥	٥٩,٤٢
٢٨	٠١:٥٦	٥٩,١٥
٢٩	٠١:٥٧	٥٨,٨٩
٣٠	٠١:٥٨	٥٨,٦٢
٣١	٠١:٥٩	٥٨,٣٦
٣٢	٠٢:٠٠	٥٨,١٠
٣٣	٠٢:٠١	٥٧,٨٣
٣٤	٠٢:٠٢	٥٧,٥٧
٣٥	٠٢:٠٣	٥٧,٣٠
٣٦	٠٢:٠٤	٥٧,٠٤
٣٧	٠٢:٠٥	٥٦,٧٧
٣٨	٠٢:٠٦	٥٦,٥١
٣٩	٠٢:٠٧	٥٦,٢٤
٤٠	٠٢:٠٨	٥٥,٩٨

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٤١	٠٢:٠٩	٥٥,٧١
٤٢	٠٢:١٠	٥٥,٤٥
٤٣	٠٢:١١	٥٥,٢٤
٤٤	٠٢:١٢	٥٤,٩٢
٤٥	٠٢:١٣	٥٤,٦٠
٤٦	٠٢:١٤	٥٤,٤٤
٤٧	٠٢:١٥	٥٤,١٣
٤٨	٠٢:١٦	٥٣,٨١
٤٩	٠٢:١٧	٥٣,٦٥
٥٠	٠٢:١٨	٥٣,٣٣
٥١	٠٢:١٩	٥٣,٠٢
٥٢	٠٢:٢٠	٥٢,٨٦
٥٣	٠٢:٢١	٥٢,٥٤
٥٤	٠٢:٢٢	٥٢,٢٢
٥٥	٠٢:٢٣	٥٢,٠٦
٥٦	٠٢:٢٤	٥١,٧٥
٥٧	٠٢:٢٥	٥١,٤٣
٥٨	٠٢:٢٦	٥١,٢٢
٥٩	٠٢:٢٧	٥٠,٩٥
٦٠	٠٢:٢٨	٥٠,٦٩

تابع : جدول (١٤٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جري ربع ميل"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٢:٢٩	٥٠,٤٢
٦٢	٠٢:٣٠	٥٠,١٦
٦٣	٠٢:٣١	٤٩,٨٩
٦٤	٠٢:٣٢	٤٩,٦٣
٦٥	٠٢:٣٣	٤٩,٣٧
٦٦	٠٢:٣٤	٤٩,١٠
٦٧	٠٢:٣٥	٤٨,٨٩
٦٨	٠٢:٣٦	٤٨,٥٧
٦٩	٠٢:٣٧	٤٨,٣١
٧٠	٠٢:٣٨	٤٨,٠٤
٧١	٠٢:٣٩	٤٧,٧٨
٧٢	٠٢:٤٠	٤[illegible],٥١
٧٣	٠٢:٤١	٤[illegible]٥
٧٤	٠٢:٤٢	٤٦,[illegible]٨
٧٥	٠٢:٤٣	٤٦,٥٨
٧٦	٠٢:٤٤	٤٦,٤٦
٧٧	٠٢:٤٥	٤٦,١٩
٧٨	٠٢:٤٦	٤٥,٩٣
٧٩	٠٢:٤٧	٤٥,٦٦
٨٠	٠٢:٤٨	٤٥,٤٠
٨١	٠٢:٤٩	٤٥,١٣
٨٢	٠٢:٥٠	٤٤,٨٧
٨٣	٠٢:٥١	٤٤,٦٠
٨٤	٠٢:٥٢	٤٤,٣٤
٨٥	٠٢:٥٣	٤٤,٠٧
٨٦	٠٢:٥٤	٤٣,٨١
٨٧	٠٢:٥٥	٤٣,٥٤
٨٨	٠٢:٥٦	٤٣,٢٨
٨٩	٠٢:٥٧	٤٣,٠٢
٩٠	٠٢:٥٨	٤٢,٧٥

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٩١	٠٢:٥٩	٤٢,٤٩
٩٢	٠٣:٠٠	٤٢,٢٢
٩٣	٠٣:٠١	٤١,٩٦
٩٤	٠٣:٠٢	٤١,٦٩
٩٥	٠٣:٠٣	٤١,٤٣
٩٦	٠٣:٠٤	٤١,١٦
٩٧	٠٣:٠٥	٤٠,٩٠
٩٨	٠٣:٠٦	٤٠,٦٣
٩٩	٠٣:٠٧	٤٠,٣٢
١٠٠	٠٣:٠٨	٤٠,١١
١٠١	٠٣:٠٩	٣٩,٨٤
١٠٢	٠٣:١٠	٣٩,٥٨
١٠٣	٠٣:١١	٣٩,٣١
١٠٤	٠٣:١٢	٣٩,٠٥
١٠٥	٠٣:١٣	٣٨,٧٨
١٠٦	٠٣:١٤	٣٨,٥٢
١٠٧	٠٣:١٥	٣٨,٢٥
١٠٨	٠٣:١٦	٣٧,٩٩
١٠٩	٠٣:١٧	٣٧,٧٢
١١٠	٠٣:١٨	٣٧,٤٦
١١١	٠٣:١٩	٣٧,٢٠
١١٢	٠٣:٢٠	٣٦,٩٣
١١٣	٠٣:٢١	٣٦,٦٧
١١٤	٠٣:٢٢	٣٦,٤٠
١١٥	٠٣:٢٣	٣٦,١٤
١١٦	٠٣:٢٤	٣٥,٨٧
١١٧	٠٣:٢٥	٣٥,٦١
١١٨	٠٣:٢٦	٣٥,٣٤
١١٩	٠٣:٢٧	٣٥,٠٨
١٢٠	٠٣:٢٨	٣٤,٨١

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١٢١	٠٣:٢٩	٣٤,٥٥
١٢٢	٠٣:٣٠	٣٤,٢٩
١٢٣	٠٣:٣١	٣٤,٠٢
١٢٤	٠٣:٣٢	٣٣,٧٦
١٢٥	٠٣:٣٣	٣٣,٤٩
١٢٦	٠٣:٣٤	٣٣,٢٣
١٢٧	٠٣:٣٥	٣٢,٩٦
١٢٨	٠٣:٣٦	٣٢,٧٠
١٢٩	٠٣:٣٧	٣٢,٤٣
١٣٠	٠٣:٣٨	٣٢,١٧
١٣١	٠٣:٣٩	٣١,٩٠
١٣٢	٠٣:٤٠	٣١,٦٤
١٣٣	٠٣:٤١	٣١,٣٨
١٣٤	٠٣:٤٢	٣١,١١
١٣٥	٠٣:٤٣	٣٠,٨٥
١٣٦	٠٣:٤٤	٣٠,٥٨
١٣٧	٠٣:٤٥	٣٠,٣٢
١٣٨	٠٣:٤٦	٣٠,٠٥
١٣٩	٠٣:٤٧	٢٩,٧٩
١٤٠	٠٣:٤٨	٢٩,٥٢
١٤١	٠٣:٤٩	٢٩,٢٦
١٤٢	٠٣:٥٠	٢٨,٩٩

ج- **محافظة الشرقية :**

جدول (١٤٦) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٦	٢٥	ضعيف
٢	٦ – ٨	٥٠	متوسط
٣	٩ – ١٣	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٣	١٠٠	ممتاز

جدول (١٤٧) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٧
٢	١	٣٨
٣	٢	٣٩
٤	٣	٤٠
٥	٤	٤١
٦	٥	٤٣
٧	٦	٤٤
٨	٧	٤٥
٩	٨	٤٦
١٠	٩	٤٧
١١	١٠	٤٨
١٢	١١	٤٩
١٣	١٢	٥٠
١٤	١٣	٥٢
١٥	١٤	٥٣
١٦	١٥	٥٤
١٧	١٦	٥٥
١٨	١٧	٥٦
١٩	١٨	٥٧
٢٠	١٩	٥٨
٢١	٢٠	٦٠
٢٢	٢١	٦١
٢٣	٢٢	٦٢
٢٤	٢٣	٦٣
٢٥	٢٤	٦٤
٢٦	٢٥	٦٥
٢٧	٢٦	٦٦
٢٨	٢٧	٦٧

جدول (١٤٨) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٠	٢٥	ضعيف
٢	١٠ - ١٦	٥٠	متوسط
٣	١٧ - ٢٣	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٢٣	١٠٠	ممتاز

جدول (١٤٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٦
٢	١	٣٦
٣	٢	٣٧
٤	٣	٣٨
٥	٤	٣٩
٦	٥	٤٠
٧	٦	٤١
٨	٧	٤١
٩	٨	٤٢
١٠	٩	٤٣
١١	١٠	٤٣
١٢	١١	٤٤
١٣	١٢	٤٥
١٤	١٣	٤٦
١٥	١٤	٤٧
١٦	١٥	٤٧
١٧	١٦	٤٨
١٨	١٧	٤٩
١٩	١٨	٥٠
٢٠	١٩	٥٠
٢١	٢٠	٥١
٢٢	٢١	٥٢
٢٣	٢٢	٥٣
٢٤	٢٣	٥٤
٢٥	٢٥	٥٥

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢٦	٢٦	٥٦
٢٧	٢٧	٥٧
٢٨	٢٨	٥٧
٢٩	٢٩	٥٨
٣٠	٣٠	٥٩
٣١	٣١	٦٠
٣٢	٣٢	٦١
٣٣	٣٣	٦٢
٣٤	٣٤	٦٣
٣٥	٣٥	٦٣
٣٦	٣٦	٦٤
٣٧	٣٧	٦٤
٣٨	٣٨	٦٥
٣٩	٣٩	٦٦
٤٠	٤٠	٦٧
٤١	٤١	٦٧
٤٢	٤٢	٦٨
٤٣	٤٣	٦٨
٤٤	٤٤	٦٩
٤٥	٤٥	٧٠
٤٦	٤٦	٧١
٤٧	٤٧	٧١
٤٨	٤٨	٧٢
٤٩	٤٩	٧٣
٥٠	٥٠	٧٤

جدول (١٥٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١١٠	٢٥	ضعيف
٢	١١٠ – ١١٩	٥٠	متوسط
٣	١٢٠ – ١٢٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٢٩	١٠٠	ممتاز

جدول (١٥١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٧٠	٣٣
٢	٧٥	٣٥
٣	٨٠	٣٧
٤	[illegible]	٣٩
٥	[illegible]	٤٢
٦	[illegible]	٤٤
٧	١٠٠	٤٦
٨	١٠٥	٤٨
٩	١١٠	٥١
١٠	١١٥	٥٣
١١	١٢٠	٥٦
١٢	١٢٥	٥٨
١٣	١٣٠	٦٠
١٤	١٣٥	٦٢
١٥	١٤٠	٦٥
١٦	١٤٥	٦٧
١٧	١٥٠	٦٩
١٨	١٥٥	٧١
١٩	١٦٠	٧٤

جدول (١٥٢) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من (-٢)	٢٥	ضعيف
٢	(-٢) - (١)	٥٠	متوسط
٣	(٢) - (٧)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (٧)	١٠٠	ممتاز

جدول (١٥٣) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	-١١	٣١
٢	-١٠	٣٢
٣	-٩	٣٣
٤	-٨	٣٥
٥	-٧	٣٦
٦	-٦	٣٧
٧	-٥	٣٩
٨	-٤	٤٠
٩	-٣	٤١
١٠	-٢	٤٣
١١	-١	٤٤
١٢	صفر	٤٥
١٣	١	٤٧
١٤	٢	٤٨
١٥	٣	٤٩
١٦	٤	٥١
١٧	٥	٥٢
١٨	٦	٥٣
١٩	٧	٥٤
٢٠	٨	٥٦
٢١	٩	٥٧
٢٢	١٠	٥٨
٢٣	١١	٥٩
٢٤	١٢	٦١
٢٥	١٣	٦٢
٢٦	١٤	٦٤
٢٧	١٥	٦٥
٢٨	١٦	٦٦
٢٩	١٧	٦٨
٣٠	١٨	٦٩
٣١	١٩	٧٠

جدول (١٥٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الجرى المكوكى "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٢,٢٤	١٠٠	ممتاز
٢	١٢,٢٤ – ١٢,٦٣	٧٥	جيد
٣	١٢,٦٤ – ١٣,٢٢	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٣,٢٢	٢٥	ضعيف

جدول (١٥٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الجرى المكوكى "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١١,٣٠	١٥٦,٦٦	٢١	١٣,٣٠	١٤٩,٧٢	٤١	١٥,٣٠	١٤٢,٧٨
٢	١١,٤٠	١٥٦,٣٢	٢٢	١٣,٤٠	١٤٩,٣٧	٤٢	١٥,٤٠	١٤٢,٤٣
٣	١١,٥٠	٥٥,٩٧	٢٣	١٣,٥٠	١٤٩,٠٣	٤٣	١٥,٥٠	١٤٢,٠٨
٤	١١,٦٠	٥٥,٦٢	٢٤	١٣,٦٠	١٤٨,٦٨	٤٤	١٥,٦٠	١٤١,٧٣
٥	١١,٧٠	٥٥,٢٨	٢٥	١٣,٧٠	١٤٨,٣٣	٤٥	١٥,٧٠	١٤١,٣٩
٦	١١,٨٠	١٥٤,٩٣	٢٦	١٣,٨٠	١٤٧,٩٨	٤٦	١٥,٨٠	١٤١,٠٤
٧	١١,٩٠	١٥٤,٥٨	٢٧	١٣,٩٠	١٤٧,٦٤	٤٧	١٥,٩٠	١٤٠,٦٩
٨	١٢,٠٠	١٥٤,٢٣	٢٨	١٤,٠٠	١٤٧,٢٩	٤٨	١٦,٠٠	١٤٠,٣٤
٩	١٢,١٠	١٥٣,٨٩	٢٩	١٤,١٠	١٤٦,٩٤	٤٩	١٦,١٠	١٤٠,٠٠
١٠	١٢,٢٠	١٥٣,٥٤	٣٠	١٤,٢٠	١٤٦,٥٩	٥٠	١٦,٢٠	١٣٩,٦٥
١١	١٢,٣٠	١٥٣,١٩	٣١	١٤,٣٠	١٤٦,٢٥	٥١	١٦,٣٠	١٣٩,٣٠
١٢	١٢,٤٠	١٥٢,٨٤	٣٢	١٤,٤٠	١٤٥,٩٠	٥٢	١٦,٤٠	١٣٨,٩٦
١٣	١٢,٥٠	١٥٢,٥٠	٣٣	١٤,٥٠	١٤٥,٥٥	٥٣	١٦,٥٠	١٣٨,٦١
١٤	١٢,٦٠	١٥٢,١٥	٣٤	١٤,٦٠	١٤٥,٢١	٥٤	١٦,٦٠	١٣٨,٢٦
١٥	١٢,٧٠	١٥١,٨٠	٣٥	١٤,٧٠	١٤٤,٨٦	٥٥	١٦,٧٠	١٣٧,٩١
١٦	١٢,٨٠	١٥١,٤٦	٣٦	١٤,٨٠	١٤٤,٥١	٥٦	١٦,٨٠	١٣٧,٥٧
١٧	١٢,٩٠	١٥١,١١	٣٧	١٤,٩٠	١٤٤,١٦	٥٧	١٦,٩٠	١٣٧,٢٢
١٨	١٣,٠٠	١٥٠,٧٦	٣٨	١٥,٠٠	١٤٣,٨٢			
١٩	١٣,١٠	١٥٠,٤١	٣٩	١٥,١٠	١٤٣,٤٧			
٢٠	١٣,٢٠	١٥٠,٠٧	٤٠	١٥,٢٠	١٤٣,١٢			

جدول (١٥٦) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢:٠٤	١٠٠	ممتاز
٢	٢:٠٤ – ٢:١٢	٧٥	جيد
٣	٢:١٣ – ٢:٢٦	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٢:٢٦	٢٥	ضعيف

جدول (١٥٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠١:٢٥	٤٣,٥٠	٢١	٠١:٤٥	٣٦,٢٧	٤١	٠٢:٠٥	٢٩,٢٤
٢	٠١:٢٦	٤٣,٠٧	٢٢	٠١:٤٦	٣٥,٩١	٤٢	٠٢:٠٦	٢٨,٨٢
٣	٠١:٢٧	٤٢,٦٥	٢٣	٠١:٤٧	٣٥,٥٦	٤٣	٠٢:٠٧	٢٨,٤٦
٤	٠١:٢٨	٤٢,٤٤	٢٤	٠١:٤٨	٣٥,٢٠	٤٤	٠٢:٠٨	٢٨,١١
٥	٠١:٢٩	٤٢,٠١	٢٥	٠١:٤٩	٣٤,٨٥	٤٥	٠٢:٠٩	٢٧,٧٦
٦	٠١:٣٠	٤١,٥٩	٢٦	٠١:٥٠	٣٤,٤٩	٤٦	٠٢:١٠	٢٧,٤٠
٧	٠١:٣١	٤١,٢٣	٢٧	٠١:٥١	٣٤,١٤	٤٧	٠٢:١١	٢٧,٠٥
٨	٠١:٣٢	٤٠,٨٨	٢٨	٠١:٥٢	٣٣,٧٨	٤٨	٠٢:١٢	٢٦,٦٩
٩	٠١:٣٣	٤٠,٥٢	٢٩	٠١:٥٣	٣٣,٤٣	٤٩	٠٢:١٣	٢٦,٣٤
١٠	٠١:٣٤	٤٠,١٧	٣٠	٠١:٥٤	٣٣,٠٧	٥٠	٠٢:١٤	٢٥,٩٨
١١	٠١:٣٥	٣٩,٨١	٣١	٠١:٥٥	٣٢,٧٢	٥١	٠٢:١٥	٢٥,٦٣
١٢	٠١:٣٦	٣٩,٤٦	٣٢	٠١:٥٦	٣٢,٣٧	٥٢	٠٢:١٦	٢٥,٢٠
١٣	٠١:٣٧	٣٩,١٠	٣٣	٠١:٥٧	٣٢,٠١	٥٣	٠٢:١٧	٢٤,٩٢
١٤	٠١:٣٨	٣٨,٧٥	٣٤	٠١:٥٨	٣١,٦٦	٥٤	٠٢:١٨	٢٤,٥٦
١٥	٠١:٣٩	٣٨,٣٩	٣٥	٠١:٥٩	٣١,٣٠	٥٥	٠٢:١٩	٢٤,٢١
١٦	٠١:٤٠	٣٨,٠٤	٣٦	٠٢:٠٠	٣٠,٩٥	٥٦	٠٢:٢٠	٢٣,٨٥
١٧	٠١:٤١	٣٧,٦٨	٣٧	٠٢:٠١	٣٠,٥٩	٥٧	٠٢:٢١	٢٣,٥٠
١٨	٠١:٤٢	٣٧,٣٣	٣٨	٠٢:٠٢	٣٠,٢٤	٥٨	٠٢:٢٢	٢٣,١٥
١٩	٠١:٤٣	٣٦,٩٨	٣٩	٠٢:٠٣	٢٩,٨٨	٥٩	٠٢:٢٣	٢٢,٧٩
٢٠	٠١:٤٤	٣٦,٦٢	٤٠	٠٢:٠٤	٢٩,٥٣	٦٠	٠٢:٢٤	٢٢,٤٤

تابع : جدول (١٥٧) الدرجات التائية للأداء على اختبار " جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٢:٢٥	٢٢,٠١
٦٢	٠٢:٢٦	٢١,٧٣
٦٣	٠٢:٢٧	٢١,٣٧
٦٤	٠٢:٢٨	٢١,٠٢
٦٥	٠٢:٢٩	٢٠,٦٦
٦٦	٠٢:٣٠	٢٠,٣١
٦٧	٠٢:٣١	١٩,٩٥
٦٨	٠٢:٣٢	١٩,٦٠
٦٩	٠٢:٣٣	١٩,٢٤
٧٠	٠٢:٣٤	١٨,٨٩
٧١	٠٢:٣٥	١٨,٥٤
٧٢	٠٢:٣٦	١٨,١٨
٧٣	٠٢:٣٧	١٧,٧٦
٧٤	٠٢:٣٨	١٧,٤٧
٧٥	٠٢:٣٩	١٧,١٢
٧٦	٠٢:٤٠	١٦,٧٦
٧٧	٠٢:٤١	١٦,٤١
٧٨	٠٢:٤٢	١٦,٠٥
٧٩	٠٢:٤٣	١٥,٧٠
٨٠	٠٢:٤٤	١٥,٣٤
٨١	٠٢:٤٥	١٤,٩٩
٨٢	٠٢:٤٦	١٤,٦٣
٨٣	٠٢:٤٧	١٤,٢٨
٨٤	٠٢:٤٨	١٣,٩٣
٨٥	٠٢:٤٩	١٣,٥٧
٨٦	٠٢:٥٠	١٣,٢٢
٨٧	٠٢:٥١	١٢,٨٦
٨٨	٠٢:٥٢	١٢,٥١
٨٩	٠٢:٥٣	١٢,١٥
٩٠	٠٢:٥٤	١١,٨٠
٩١	٠٢:٥٥	١١,٤٤
٩٢	٠٢:٥٦	١١,٠٩
٩٣	٠٢:٥٧	١٠,٧٣
٩٤	٠٢:٥٨	١٠,٣٨
٩٥	٠٢:٥٩	١٠,٠٢
٩٦	٠٣:٠٠	٩,٦٧
٩٧	٠٣:٠١	٩,٣٢
٩٨	٠٣:٠٢	٨,٩٦
٩٩	٠٣:٠٣	٨,٦١
١٠٠	٠٣:٠٤	٨,٢٥
١٠١	٠٣:٠٥	٧,٩٠
١٠٢	٠٣:٠٦	٧,٥٤
١٠٣	٠٣:٠٧	٧,١٩
١٠٤	٠٣:٠٨	٦,٨٣
١٠٥	٠٣:٠٩	٦,٤٨
١٠٦	٠٣:١٠	٦,٠٥
١٠٧	٠٣:١١	٥,٧٧
١٠٨	٠٣:١٢	٥,٤١

وبهذه النتائج يكون قد أمكن الإجابة عن السؤال الفرعى الرابع بالبحث وهو :

- ما معايير اللياقة البدنية للتلاميذ بالصف الثانى بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى ؟

خامساً : معايير اللياقة البدنية للتلميذات بالصف الثالث بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي :

أ - محافظة القاهرة :

جدول (١٥٨) الرتب الإرباعية للأداء على اختبار " ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢	٢٥	ضعيف
٢	٢ – ٥	٥٠	متوسط
٣	٦ – ٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٩	١٠٠	ممتاز

جدول (١٥٩) الدرجات التائية للأداء على اختبار " ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٧
٢	١	٣٨
٣	٢	٣٩
٤	٣	٤٠
٥	٤	٤١
٦	٥	٤٣
٧	٦	٤٤
٨	٧	٤٥
٩	٨	٤٦
١٠	٩	٤٧
١١	١٠	٤٨
١٢	١١	٤٩
١٣	١٢	٥٠
١٤	١٣	٥٢
١٥	١٤	٥٣
١٦	١٥	٥٤
١٧	١٦	٥٥
١٨	١٧	٥٦
١٩	١٨	٥٧
٢٠	١٩	٥٨
٢١	٢٠	٦٠
٢٢	٢١	٦١
٢٣	٢٢	٦٢

جدول (١٦٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٠	٢٥	ضعيف
٢	١٠ - ١٧	٥٠	متوسط
٣	١٨ - ٢٧	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٢٧	١٠٠	ممتاز

جدول (١٦١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٦
٢	١	٣٧
٣	٢	٣٧
٤	٣	٣٨
٥	٤	٣٩
٦	٥	٤٠
٧	٦	٤٠
٨	٧	٤١
٩	٨	٤٢
١٠	٩	٤٣
١١	١٠	٤٣
١٢	١١	٤٤
١٣	١٢	٤٥
١٤	١٣	٤٦
١٥	١٤	٤٧
١٦	١٥	٤٧
١٧	١٦	٤٨
١٨	١٧	٤٩
١٩	١٨	٥٠
٢٠	١٩	٥٠

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢١	٢٠	٥١
٢٢	٢١	٥٢
٢٣	٢٢	٥٣
٢٤	٢٣	٥٤
٢٥	٢٤	٥٤
٢٦	٢٥	٥٥
٢٧	٢٦	٥٦
٢٨	٢٧	٥٧
٢٩	٢٨	٥٧
٣٠	٢٩	٥٨
٣١	٣٠	٥٩
٣٢	٣١	٦٠
٣٣	٣٢	٦٠
٣٤	٣٣	٦١
٣٥	٣٤	٦٢
٣٦	٣٥	٦٣
٣٧	٣٦	٦٤
٣٨	٣٧	٦٥
٣٩	٣٨	٦٥
٤٠	٣٩	٦٦

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٤١	٤٠	٦٧
٤٢	٤١	٦٧
٤٣	٤٢	٦٨
٤٤	٤٣	٦٩
٤٥	٤٤	٧٠
٤٦	٤٥	٧١
٤٧	٤٦	٧٢
٤٨	٤٧	٧٢
٤٩	٤٨	٧٣
٥٠	٤٩	٧٤
٥١	٥٠	٧٤
٥٢	٥١	٧٥
٥٣	٥٢	٧٦

جدول (١٦٣) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٧٠	٢٥	ضعيف
٢	٧٠ – ٨٤	٥٠	متوسط
٣	٨٥ – ٩٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٩٩	١٠٠	ممتاز

جدول (١٦٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٥٠	٢٣
٢	٥٥	٢٦
٣	[illegible]	٢٨
٤	٦٠	٣٠
٥	٧٠	٣٣
٦	٧٥	٣٥
٧	٨٠	٣٧
٨	٨٥	٣٩
٩	٩٠	٤٢
١٠	٩٥	٤٤
١١	١٠٠	٤٦
١٢	١٠٥	٤٩
١٣	١١٠	٥١
١٤	١١٥	٥٣
١٥	١٢٠	٥٦
١٦	١٢٥	٥٨
١٧	١٣٠	٦٠
١٨	١٣٥	٦٢
١٩	١٤٠	٦٥

جدول (١٦٤) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من (١)	٢٥	ضعيف
٢	(١) – (٤)	٥٠	متوسط
٣	(٥) – (٩)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (٩)	١٠٠	ممتاز

جدول (١٦٥) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	-١٥	٢٥
٢	-١٤	٢٦
٣	-١٣	٢٨
٤	-١٢	٢٨
٥	-١١	٢٩
٦	-١٠	٣٠
٧	-٩	٣٢
٨	-٨	٣٤
٩	-٧	٣٦
١٠	-٦	٣٧
١١	-٥	٣٩
١٢	-٤	٤٠
١٣	-٣	٤١
١٤	-٢	٤٣
١٥	-١	٤٤
١٦	صفر	٤٥
١٧	١	٤٧
١٨	٢	٤٨
١٩	٣	٤٩
٢٠	٤	٥١
٢١	٥	٥٢
٢٢	٦	٥٣
٢٣	٧	٥٤
٢٤	٨	٥٦
٢٥	٩	٥٧
٢٦	١٠	٥٨
٢٧	١١	٦٠
٢٨	١٢	٦١
٢٩	١٣	٦٢
٣٠	١٤	٦٤
٣١	١٥	٦٥
٣٢	١٦	٦٦
٣٣	١٧	٦٨
٣٤	١٨	٦٩
٣٥	١٩	٧٠
٣٦	٢٠	٧١
٣٧	٢١	٧٣

جدول (١٦٦) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار "الجري المكوكي"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٣,٤٠	١٠٠	ممتاز
٢	١٣,٤٠ – ١٤,٣٧	٧٥	جيد
٣	١٤,٣٨ – ١٥,١٩	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٥,١٩	٢٥	ضعيف

جدول (١٦٧) الدرجات التائية للأداء على
اختبار "الجري المكوكي"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١٤,٥٠	١٠٥,٥٣
٢	١٤,٦٠	١٠٤,٨٩
٣	١٤,٧٠	١٠٤,٢٦
٤	١٤,٨٠	١٠٣,٦٣
٥	١٤,٩٠	١٠٣,٠٠
٦	١٥,٠٠	١٠٢,٣٦
٧	١٥,١٠	١٠١,٧٣
٨	١٥,٢٠	١٠١,١٠
٩	١٥,٣٠	١٠٠,٤٦
١٠	١٥,٤٠	٩٩,٨٣
١١	١٥,٥٠	٩٩,٢٠
١٢	١٦,٠٠	٩٦,٠٣
١٣	١٦,١٠	٩٥,٤٠
١٤	١٦,٢٠	٩٤,٧٧
١٥	١٦,٣٠	٩٤,١٤
١٦	١٦,٤٠	٩٣,٥٠
١٧	١٦,٥٠	٩٢,٨٧
١٨	١٦,٦٠	٩٢,٢٤
١٩	١٦,٧٠	٩١,٦٠
٢٠	١٦,٨٠	٩٠,٩٧
٢١	١٦,٩٠	٩٠,٣٤
٢٢	١٧,٠٠	٨٩,٧١
٢٣	١٧,١٠	٨٩,٠٧
٢٤	١٧,٢٠	٨٨,٤٤
٢٥	١٧,٣٠	٨٧,٨١
٢٦	١٧,٤٠	٨٧,١٧
٢٧	١٧,٥٠	٨٦,٥٤
٢٨	١٧,٦٠	٨٥,٩١
٢٩	١٧,٧٠	٨٥,٢٧
٣٠	١٧,٨٠	٨٤,٦٤
٣١	١٧,٩٠	٨٤,٠١
٣٢	١٨,٠٠	٨٣,٣٨

جدول (١٦٨) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢:٢٥	١٠٠	ممتاز
٢	٢:٢٥ – ٢:٤٢	٧٥	جيد
٣	٢:٤٣ – ٣:٠٦	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٣:٠٦	٢٥	ضعيف

جدول (١٦٩) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠١:٣٠	٦٠,٦٨	٢١	٠١:٥٠	٥٦,٥٧	٤١	٠٢:١٠	٥٢,٤٥
٢	٠١:٣١	٦٠,٤٨	٢٢	٠١:٥١	٥٦,٣٦	٤٢	٠٢:١١	٥٢,٢٥
٣	٠١:٣٢	٦٠,٢٧	٢٣	٠١:٥٢	٥٦,١٥	٤٣	٠٢:١٢	٥٢,٠٤
٤	٠١:٣٣	٦٠,٠٦	٢٤	٠١:٥٣	٥٥,٩٥	٤٤	٠٢:١٣	٥١,٨٣
٥	٠١:٣٤	٥٩,٨٦	٢٥	٠١:٥٤	٥٥,٧٤	٤٥	٠٢:١٤	٥١,٦٣
٦	٠١:٣٥	٥٩,٦٥	٢٦	٠١:٥٥	٥٥,٥٤	٤٦	٠٢:١٥	٥١,٤٢
٧	٠١:٣٦	٥٩,٤٥	٢٧	٠١:٥٦	٥٥,٣٣	٤٧	٠٢:١٦	٥١,٢٢
٨	٠١:٣٧	٥٩,٢٤	٢٨	٠١:٥٧	٥٥,١٣	٤٨	٠٢:١٧	٥١,٠١
٩	٠١:٣٨	٥٩,٠٤	٢٩	٠١:٥٨	٥٤,٩٢	٤٩	٠٢:١٨	٥٠,٨٠
١٠	٠١:٣٩	٥٨,٨٣	٣٠	٠١:٥٩	٥٤,٧١	٥٠	٠٢:١٩	٥٠,٦٠
١١	٠١:٤٠	٥٨,٦٢	٣١	٠٢:٠٠	٥٤,٥١	٥١	٠٢:٢٠	٥٠,٣٩
١٢	٠١:٤١	٥٨,٤٢	٣٢	٠٢:٠١	٥٤.٣٠	٥٢	٠٢:٢١	٥٠,١٩
١٣	٠١:٤٢	٥٨,٢١	٣٣	٠٢:٠٢	٥٤.١٠	٥٣	٠٢:٢٢	٤٩,٩٨
١٤	٠١:٤٣	٥٨,٠١	٣٤	٠٢:٠٣	٥٣.٨٩	٥٤	٠٢:٢٣	٤٩.٧٨
١٥	٠١:٤٤	٥٧,٨٠	٣٥	٠٢:٠٤	٥٣,٦٩	٥٥	٠٢:٢٤	٤٩,٥٧
١٦	٠١:٤٥	٥٧,٦٠	٣٦	٠٢:٠٥	٥٣,٤٨	٥٦	٠٢:٢٥	٤٩,٣٦
١٧	٠١:٤٦	٥٧,٣٩	٣٧	٠٢:٠٦	٥٣,٢٧	٥٧	٠٢:٢٦	٤٩,١٦
١٨	٠١:٤٧	٥٧,١٨	٣٨	٠٢:٠٧	٥٣,٠٧	٥٨	٠٢:٢٧	٤٨,٩٥
١٩	٠١:٤٨	٥٦,٩٨	٣٩	٠٢:٠٨	٥٢,٨٦	٥٩	٠٢:٢٨	٤٨,٧٥
٢٠	٠١:٤٩	٥٦,٧٧	٤٠	٠٢:٠٩	٥٢,٦٦	٦٠	٠٢:٢٩	٤٨,٥٤

تابع : جدول (١٦٩) الدرجات التائية للأداء على اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٢:٣٠	٤٨,٣٤	٩١	٠٣:٠٠	٤٢,١٦	١٢١	٠٣:٣٠	٣٥,٩٩
٦٢	٠٢:٣١	٤٨,١٣	٩٢	٠٣:٠١	٤١,٩٦	١٢٢	٠٣:٣١	٣٥,٧٨
٦٣	٠٢:٣٢	٤٧,٩٢	٩٣	٠٣:٠٢	٤١,٧٥	١٢٣	٠٣:٣٢	٣٥,٥٨
٦٤	٠٢:٣٣	٤٧,٧٢	٩٤	٠٣:٠٣	٤١,٥٥	١٢٤	٠٣:٣٣	٣٥,٣٧
٦٥	٠٢:٣٤	٤٧,٥١	٩٥	٠٣:٠٤	٤١,٣٤	١٢٥	٠٣:٣٤	٣٥,١٧
٦٦	٠٢:٣٥	٤٧,٣١	٩٦	٠٣:٠٥	٤١,١٣	١٢٦	٠٣:٣٥	٣٤,٩٦
٦٧	٠٢:٣٦	٤٧,١٠	٩٧	٠٣:٠٦	٤٠,٩٣	١٢٧	٠٣:٣٦	٣٤,٧٦
٦٨	٠٢:٣٧	٤٦,٩٠	٩٨	٠٣:٠٧	٤٠,٧٢	١٢٨	٠٣:٣٧	٣٤,٥٥
٦٩	٠٢:٣٨	٤٦,٦٩	٩٩	٠٣:٠٨	٤٠,٥٢	١٢٩	٠٣:٣٨	٣٤,٣٤
٧٠	٠٢:٣٩	٤٦,٤٨	١٠٠	٠٣:٠٩	٤٠,٣١	١٣٠	٠٣:٣٩	٣٤,١٤
٧١	٠٢:٤٠	٤٦,٢٨	١٠١	٠٣:١٠	٤٠,١١	١٣١	٠٣:٤٠	٣٣,٩٣
٧٢	٠٢:٤١	٤٦,٠٧	١٠٢	٠٣:١١	٣٩,٩٠	١٣٢	٠٣:٤١	٣٣,٧٣
٧٣	٠٢:٤٢	٤٥,٨٧	١٠٣	٠٣:١٢	٣٩,٦٩	١٣٣	٠٣:٤٢	٣٣,٥٢
٧٤	٠٢:٤٣	٤٥,٦٦	١٠٤	٠٣:١٣	٣٩,٤٩	١٣٤	٠٣:٤٣	٣٣,٣٢
٧٥	٠٢:٤٤	٤٥,٤٦	١٠٥	٠٣:١٤	٣٩,٢٨	١٣٥	٠٣:٤٤	٣٣,١١
٧٦	٠٢:٤٥	٤٥,٢٥	١٠٦	٠٣:١٥	٣٩,٠٨	١٣٦	٠٣:٤٥	٣٢,٩٠
٧٧	٠٢:٤٦	٤٥,٠٤	١٠٧	٠٣:١٦	٣٨,٨٧	١٣٧	٠٣:٤٦	٣٢,٧٠
٧٨	٠٢:٤٧	٤٤,٧٨	١٠٨	٠٣:١٧	٣٨,٦٧	١٣٨	٠٣:٤٧	٣٢,٤٩
٧٩	٠٢:٤٨	٤٤,٦٣	١٠٩	٠٣:١٨	٣٨,٤٦	١٣٩	٠٣:٤٨	٣٢,٢٩
٨٠	٠٢:٤٩	٤٤,٤٣	١١٠	٠٣:١٩	٣٨,٢٥	١٤٠	٠٣:٤٩	٣٢,٠٨
٨١	٠٢:٥٠	٤٤,٢٢	١١١	٠٣:٢٠	٣٨,٠٥	١٤١	٠٣:٥٠	٣١,٨٧
٨٢	٠٢:٥١	٤٤,٠١	١١٢	٠٣:٢١	٣٧,٨٤	١٤٢	٠٣:٥١	٣١,٦٧
٨٣	٠٢:٥٢	٤٣,٨١	١١٣	٠٣:٢٢	٣٧,٦٤	١٤٣	٠٣:٥٢	٣١,٤٦
٨٤	٠٢:٥٣	٤٣,٦٠	١١٤	٠٣:٢٣	٣٧,٤٣	١٤٤	٠٣:٥٣	٣١,٢٦
٨٥	٠٢:٥٤	٤٣,٤٠	١١٥	٠٣:٢٤	٣٧,٢٢	١٤٥	٠٣:٥٤	٣١,٠٥
٨٦	٠٢:٥٥	٤٣,١٩	١١٦	٠٣:٢٥	٣٧,٠٢	١٤٦	٠٣:٥٥	٣٠,٨٥
٨٧	٠٢:٥٦	٤٢,٩٩	١١٧	٠٣:٢٦	٣٦,٨١	١٤٧	٠٣:٥٦	٣٠,٦٤
٨٨	٠٢:٥٧	٤٢,٧٨	١١٨	٠٣:٢٧	٣٦,٦١	١٤٨	٠٣:٥٧	٣٠,٤٣
٨٩	٠٢:٥٨	٤٢,٥٧	١١٩	٠٣:٢٨	٣٦,٤٠	١٤٩	٠٣:٥٨	٣٠,٢٣
٩٠	٠٢:٥٩	٤٢,٣٧	١٢٠	٠٣:٢٩	٣٦,٢٠	١٥٠	٠٣:٥٩	٣٠,٠٢

تابع : جدول (١٦٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١٥١	٠٤:٠٠	٢٩,٨٢
١٥٢	٠٤:٠١	٢٩,٦١
١٥٣	٠٤:٠٢	٢٩,٤١
١٥٤	٠٤:٠٣	٢٩,٢٠
١٥٥	٠٤:٠٤	٢٨,٩٩
١٥٦	٠٤:٠٥	٢٨,٧٩
١٥٧	٠٤:٠٦	٢٨,٥٨
١٥٨	٠٤:٠٧	٢٨,٣٨
١٥٩	٠٤:٠٨	٢٨,١٧
١٦٠	٠٤:٠٩	٢٧,٩٧
١٦١	٠٤:١٠	٢٧,٧٦
١٦٢	٠٤:[illegible]	٢٧,٥٥
١٦٣	٠٤:١[illegible]	٢٧,٣٥
١٦٤	٠٤:١[illegible]	٢٧,١٤
١٦٥	٠٤:١٤	٢٦,٩٤
١٦٦	٠٤:١٥	٢٦,٧٣
١٦٧	٠٤:١٦	٢٦,٥٣
١٦٨	٠٤:١٧	٢٦,٣٢
١٦٩	٠٤:١٨	٢٦,١١
١٧٠	٠٤:١٩	٢٥,٩١
١٧١	٠٤:٢٠	٢٥,٧٠
١٧٢	٠٤:٢١	٢٥,٥٠
١٧٣	٠٤:٢٢	٢٥,٢٩
١٧٤	٠٤:٢٣	٢٥,٠٨
١٧٥	٠٤:٢٤	٢٤,٨٨
١٧٦	٠٤:٢٥	٢٤,٦٧

ب - محافظة الجيزة :

جدول (١٧٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٤	٢٥	ضعيف
٢	٤ – ٩	٥٠	متوسط
٣	١٠ – ١٤	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٤	١٠٠	ممتاز

جدول (١٧١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٧
٢	١	٣٨
٣	٢	٣٩
٤	٣	٤٠
٥	٤	٤١
٦	٥	٤٣
٧	٦	٤٤
٨	٧	٤٥
٩	٨	٤٦
١٠	٩	٤٧
١١	١٠	٤٨
١٢	١١	٤٩
١٣	١٢	٥٠
١٤	١٣	٥٢
١٥	١٤	٥٣
١٦	١٥	٥٤
١٧	١٦	٥٥
١٨	١٧	٥٦
١٩	١٨	٥٧
٢٠	١٩	٥٨
٢١	٢٠	٦٠
٢٢	٢١	٦١
٢٣	٢٢	٦٢
٢٤	٢٣	٦٣
٢٥	٢٤	٦٤
٢٦	٢٥	٦٥
٢٧	٢٦	٦٦
٢٨	٢٧	٦٧
٢٩	٢٨	٦٨
٣٠	٢٩	٦٩
٣١	٣٠	٧١
٣٢	٣١	٧٢
٣٣	٣٢	٧٣

جدول (١٧٣) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٨	٢٥	ضعيف
٢	٨ - ١٤	٥٠	متوسط
٣	١٥ – ٢٠	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٢١	١٠٠	ممتاز

جدول (١٧٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٦
٢	١	٣٦
٣	٢	٣٧
٤	٣	٣٨
٥	٤	٣٩
٦	٥	٤٠
٧	٦	٤٠
٨	٧	٤١
٩	٨	٤٢
١٠	٩	٤٣
١١	١٠	٤٣
١٢	١١	٤٤
١٣	١٢	٤٥
١٤	١٣	٤٦
١٥	١٤	٤٧
١٦	١٥	٤٧
١٧	١٦	٤٨
١٨	١٧	٤٩
١٩	١٨	٥٠
٢٠	١٩	٥٠
٢١	٢٠	٥١
٢٢	٢١	٥٢
٢٣	٢٢	٥٣
٢٤	٢٣	٥٤
٢٥	٢٤	٥٤
٢٦	٢٥	٥٥
٢٧	٢٦	٥٦
٢٨	٢٧	٥٧
٢٩	٢٨	٥٧
٣٠	٢٩	٥٨
٣١	٣٠	٥٩
٣٢	٣١	٦٠
٣٣	٣٢	٦٠
٣٤	٣٣	٦١
٣٥	٣٤	٦٢
٣٦	٣٥	٦٢
٣٧	٣٦	٦٣
٣٨	٣٧	٦٤
٣٩	٣٨	٦٥
٤٠	٣٩	٦٥
٤١	٤٠	٦٦
٤٢	٤١	٦٧
٤٣	٤٢	٦٨
٤٤	٤٣	٦٩
٤٥	٤٤	٦٩
٤٦	٤٥	٧٠
٤٧	٤٦	٧٠
٤٨	٤٧	٧١
٤٩	٤٨	٧٢
٥٠	٤٩	٧٣
٥١	٥٠	٧٤

جدول (١٧٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٨٤	٢٥	ضعيف
٢	٨٤ - ٩٤	٥٠	متوسط
٣	٩٥ - ١٠٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٠٩	١٠٠	ممتاز

جدول (١٧٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٤٠	١٩
٢	٤٥	٢١
٣	[illegible]	٢٤
٤	[illegible]	٢٦
٥	[illegible]	٢٨
٦	٦٥	٣٠
٧	٧٠	٣٣
٨	٧٥	٣٥
٩	٨٠	٣٧
١٠	٨٥	٣٩
١١	٩٠	٤٢
١٢	٩٥	٤٤
١٣	١٠٠	٤٦
١٤	١٠٥	٤٩
١٥	١١٠	٥١
١٦	١١٥	٥٣
١٧	١٢٠	٥٦
١٨	١٢٥	٥٨
١٩	١٣٠	٦٠
٢٠	١٣٥	٦٣
٢١	١٤٠	٦٥
٢٢	١٤٥	٦٧
٢٣	١٥٠	٦٩

جدول (١٧٦) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من (٢)	٢٥	ضعيف
٢	(٢) - (٦)	٥٠	متوسط
٣	(٧) - (١٠)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (١٠)	١٠٠	ممتاز

جدول (١٧٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١٣-	٢٨
٢	١٢-	٢٩
٣	١١-	٣٠
٤	١٠-	٣٢
٥	٩-	٣٣
٦	٨-	٣٥
٧	٧-	٣٦
٨	٦-	٣٧
٩	٥-	٣٩
١٠	٤-	٤٠
١١	٣-	٤١
١٢	٢-	٤٣
١٣	١-	٤٤
١٤	صفر	٤٥
١٥	١	٤٧
١٦	٢	٤٨
١٧	٣	٤٩
١٨	٤	٥١
١٩	٥	٥٢
٢٠	٦	٥٣
٢١	٧	٥٤
٢٢	٨	٥٦
٢٣	٩	٥٧
٢٤	١٠	٥٨
٢٥	١١	٦٠
٢٦	١٢	٦١
٢٧	١٣	٦٢
٢٨	١٤	٦٤
٢٩	١٥	٦٥
٣٠	١٦	٦٦
٣١	١٧	٦٨
٣٢	١٨	٦٩
٣٣	١٩	٧٠
٣٤	٢٠	٧٢

جدول (١٧٨) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٣,١٠	١٠٠	ممتاز
٢	١٣,١٠ – ١٣,٧٦	٧٥	جيد
٣	١٣,٧٧ – ١٤,٧٢	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٤,٧٢	٢٥	ضعيف

جدول (١٧٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١١,١٠	١٥٥,٧٦	٢١	١٣,١٠	١٤٧,٦٦	٤١	١٥,١٠	١٣٩,٥٧
٢	١١,٢٠	١٥٥,٣٦	٢٢	١٣,٢٠	١٤٧,٢٦	٤٢	١٥,٢٠	١٣٩,١٦
٣	١١,٣٠	١٥٤,٩٥	٢٣	١٣,٣٠	١٤٦,٨٥	٤٣	١٥,٣٠	١٣٨,٧٦
٤	١١,٤٠	١٥٤,٥٥	٢٤	١٣,٤٠	١٤٦,٤٥	٤٤	١٥,٤٠	١٣٨,٣٥
٥	١١,٥٠	١٥٤,١٤	٢٥	١٣,٥٠	١٤٦,٠٤	٤٥	١٥,٥٠	١٣٧,٩٥
٦	١١,٦٠	١٥٣,٧٤	٢٦	١٣,٦٠	١٤٥,٦٥	٤٦	١٥,٦٠	١٣٧,٥٤
٧	١١,٧٠	١٥٣,٣٣	٢٧	١٣,٧٠	١٤٥,٢٣	٤٧	١٥,٧٠	١٣٧,١٤
٨	١١,٨٠	١٥٢,٩٣	٢٨	١٣,٨٠	١٤٤,٨٣	٤٨	١٥,٨٠	١٣٦,٧٣
٩	١١,٩٠	١٥٢,٥٢	٢٩	١٣,٩٠	١٤٤,٤٢	٤٩	١٥,٩٠	١٣٦,٣٣
١٠	١٢,٠٠	١٥٢,١٢	٣٠	١٤,٠٠	١٤٤,٠٢	٥٠	١٦,٠٠	١٣٥,٩٢
١١	١٢,١٠	١٥١,٧١	٣١	١٤,١٠	١٤٣,٦١	٥١	١٦,١٠	١٣٥,٥٢
١٢	١٢,٢٠	١٥١,٣١	٣٢	١٤,٢٠	١٤٣,٢١	٥٢	١٦,٢٠	١٣٥,١١
١٣	١٢,٣٠	١٥٠,٩٠	٣٣	١٤,٣٠	١٤٢,٨١	٥٣	١٦,٣٠	١٣٤,٧١
١٤	١٢,٤٠	١٥٠,٥٠	٣٤	١٤,٤٠	١٤٢,٤٠	٥٤	١٦,٤٠	١٣٤,٣٠
١٥	١٢,٥٠	١٥٠,٠٩	٣٥	١٤,٥٠	١٤٢,٠٠	٥٥	١٦,٥٠	١٣٣,٩٠
١٦	١٢,٦٠	١٤٩,٦٩	٣٦	١٤,٦٠	١٤١,٥٩	٥٦	١٦,٦٠	١٣٣,٤٩
١٧	١٢,٧٠	١٤٩,٢٨	٣٧	١٤,٧٠	١٤١,١٩	٥٧	١٦,٧٠	١٣٣,٠٩
١٨	١٢,٨٠	١٤٨,٨٨	٣٨	١٤,٨٠	١٤٠,٧٨	٥٨	١٦,٨٠	١٣٢,٦٨
١٩	١٢,٩٠	١٤٨,٤٧	٣٩	١٤,٩٠	١٤٠,٣٨	٥٩	١٦,٩٠	١٣٢,٢٨
٢٠	١٣,٠٠	١٤٨,٠٧	٤٠	١٥,٠٠	١٣٩,٩٧	٦٠	١٧,٠٠	١٣١,٨٧

تابع : جدول (١٧٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	١٧,١٠	١٣١,٤٧
٦٢	١٧,٢٠	١٣١,٠٦
٦٣	١٧,٣٠	١٣٠,٦٦
٦٤	١٧,٤٠	١٣٠,٢٥
٦٥	١٧,٥٠	١٢٩,٨٥
٦٦	١٧,٦٠	١٢٩,٤٤
٦٧	١٧,٧٠	١٢٩,٠٤
٦٨	١٧,٨٠	١٢٨,٦٤
٦٩	١٧,٩٠	١٢٨,٢٣
٧٠	١٨,٠	١٢٧,٨٣
٧١	١٨,١٠	١٢٧,٤٢
٧٢	١٨,[illegible]٠	١٢٧,٠٢
٧٣	١٨,[illegible]	١٢٦,٦١
٧٤	١٨,٤[illegible]	١٢٦,٢١
٧٥	١٨,٥٠	١٢٥,٨٠
٧٦	١٨,٦٠	١٢٥,٤٠
٧٧	١٨,٧٠	١٢٤,٩٩
٧٨	١٨,٨٠	١٢٤,٥٩
٧٩	١٨,٩٠	١٢٤,١٨
٨٠	١٩,٠	١٢٣,٧٨
٨١	١٩,١٠	١٢٣,٣٧
٨٢	١٩,٢٠	١٢٢,٩٧
٨٣	١٩,٣٠	١٢٢,٥٦
٨٤	١٩,٤٠	١٢٢,١٦
٨٥	١٩,٥٠	١٢١,٧٥
٨٦	١٩,٦٠	١٢١,٣٥
٨٧	١٩,٧٠	١٢٠,٩٤
٨٨	١٩,٨٠	١٢٠,٥٤
٨٩	١٩,٩٠	١٢٠,١٣
٩٠	٢٠,٠٠	١١٩,٧٣

جدول (١٨٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢:٠٧	١٠٠	ممتاز
٢	٢:٠٧ – ٢:١٣	٧٥	جيد
٣	٢:١٤ – ٢:١٨	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٢:١٨	٢٥	ضعيف

جدول (١٨١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠١:٢٩	٥٧,٤٠
٢	٠١:٣٠	٥٧,٢٠
٣	٠١:٣١	٥٧,٠٣
٤	٠١:٣٢	٥٦,٨٧
٥	٠١:٣٣	٥٦,٧٠
٦	٠١:٣٤	٥٦,٥٣
٧	٠١:٣٥	٥٦,٣٧
٨	٠١:٣٦	٥٦,٢٠
٩	٠١:٣٧	٥٦,٠٣
١٠	٠١:٣٨	٥٥,٨٧
١١	٠١:٣٩	٥٥,٧٠
١٢	٠١:٤٠	٥٥,٥٣
١٣	٠١:٤١	٥٥,٣٧
١٤	٠١:٤٢	٥٥,٢٠
١٥	٠١:٤٣	٥٥,٠٣
١٦	٠١:٤٤	٥٤,٨٧
١٧	٠١:٤٥	٥٤,٧٠
١٨	٠١:٤٦	٥٤,٥٣
١٩	٠١:٤٧	٥٤,٣٧
٢٠	٠١:٤٨	٥٤,٢٠

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢١	٠١:٤٩	٥٤,٠٣
٢٢	٠١:٥٠	٥٣,٨٧
٢٣	٠١:٥١	٥٣,٧٠
٢٤	٠١:٥٢	٥٣,٥٣
٢٥	٠١:٥٣	٥٣,٣٧
٢٦	٠١:٥٤	٥٣,٢٠
٢٧	٠١:٥٥	٥٣,٠٣
٢٨	٠١:٥٦	٥٢,٨٧
٢٩	٠١:٥٧	٥٢,٧٠
٣٠	٠١:٥٨	٥٢,٥٣
٣١	٠١:٥٩	٥٢,٣٧
٣٢	٠٢:٠٠	٥٢,٢٠
٣٣	٠٢:٠١	٥٢,٠٣
٣٤	٠٢:٠٢	٥١,٨٧
٣٥	٠٢:٠٣	٥١,٧٠
٣٦	٠٢:٠٤	٥١,٥٣
٣٧	٠٢:٠٥	٥١,٣٧
٣٨	٠٢:٠٦	٥١,٢٠
٣٩	٠٢:٠٧	٥١,٠٠
٤٠	٠٢:٠٨	٥٠,٨٧

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٤١	٠٢:٠٩	٥٠,٧٠
٤٢	٠٢:١٠	٥٠,٥٣
٤٣	٠٢:١١	٥٠,٣٧
٤٤	٠٢:١٢	٥٠,٢٠
٤٥	٠٢:١٣	٥٠,٠٠
٤٦	٠٢:١٤	٤٩,٨٧
٤٧	٠٢:١٥	٤٩,٧٠
٤٨	٠٢:١٦	٤٩,٥٠
٤٩	٠٢:١٧	٤٩,٣٧
٥٠	٠٢:١٨	٤٩,٢٠
٥١	٠٢:١٩	٤٩,٠٠
٥٢	٠٢:٢٠	٤٨,٨٧
٥٣	٠٢:٢١	٤٨,٧٠
٥٤	٠٢:٢٢	٤٨,٥٣
٥٥	٠٢:٢٣	٤٨,٣٧
٥٦	٠٢:٢٤	٤٨,٢٠
٥٧	٠٢:٢٥	٤٨,٠٣
٥٨	٠٢:٢٦	٤٧,٨٧
٥٩	٠٢:٢٧	٤٧,٧٠
٦٠	٠٢:٢٨	٤٧,٥٠

تابع : جدول (١٨١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جرى ربع ميل"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٢:٢٩	٤٧,٣٧
٦٢	٠٢:٣٠	٤٧,٤٠
٦٣	٠٢:٣١	٤٧,٠٣
٦٤	٠٢:٣٢	٤٦,٨٧
٦٥	٠٢:٣٣	٤٦,٧٠
٦٦	٠٢:٣٤	٤٦,٥٣
٦٧	٠٢:٣٥	٤٦,٣٧
٦٨	٠٢:٣٦	٤٦,٢٠
٦٩	٠٢:٣٧	٤٦,٠٣
٧٠	٠٢:٣٨	٤٥,٨٧
٧١	٠٢:٣٩	٤٥,٧٠
٧٢	٠٢:٤٠	٤٥,٥٣
٧٣	٠٢:٤١	٤٥,٣٧
٧٤	٠٢:٤٢	٤٥,٢٠
٧٥	٠٢:٤٣	٤٤,٣٢
٧٦	٠٢:٤٤	٤٤,٨٧
٧٧	٠٢:٤٥	٤٤,٧٠
٧٨	٠٢:٤٦	٤٤,٥٣
٧٩	٠٢:٤٧	٤٤,٣٧
٨٠	٠٢:٤٨	٤٤,٢٠
٨١	٠٢:٤٩	٤٤,٠٣
٨٢	٠٢:٥٠	٤٣,٩٠
٨٣	٠٢:٥١	٤٣,٧٠
٨٤	٠٢:٥٢	٤٣,٦٠
٨٥	٠٢:٥٣	٤٣,٤٠
٨٦	٠٢:٥٤	٤٣,٢٠
٨٧	٠٢:٥٥	٤٣,١٠
٨٨	٠٢:٥٦	٤٢,٩٠
٨٩	٠٢:٥٧	٤٢,٧٠
٩٠	٠٢:٥٨	٤٢,٦٠
٩١	٠٢:٥٩	٤٢,٤٠
٩٢	٣,٠٠	٤٢,٢٠

ج- **محافظة الشرقية :**

جدول (١٨٣) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢	٢٥	ضعيف
٢	٢ - ٥	٥٠	متوسط
٣	٦ - ١٠	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٠	١٠٠	ممتاز

جدول (١٨٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٧
٢	١	٣٨
٣	٢	٣٩
٤	٣	٤٠
٥	٤	٤١
٦	٥	٤٣
٧	٦	٤٤
٨	٧	٤٥
٩	٨	٤٦
١٠	٩	٤٧
١١	١٠	٤٨
١٢	١١	٤٩
١٣	١٢	٥٠
١٤	١٣	٥٢
١٥	١٤	٥٣
١٦	١٥	٥٤
١٧	١٦	٥٥
١٨	١٧	٥٦
١٩	١٨	٥٧
٢٠	١٩	٥٨
٢١	٢٠	٦٠
٢٢	٢١	٦١
٢٣	٢٢	٦٢
٢٤	٢٣	٦٣
٢٥	٢٤	٦٤
٢٦	٢٥	٦٥
٢٧	٢٦	٦٦

جدول (١٨٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٦	٢٥	ضعيف
٢	٦ – ٩	٥٠	متوسط
٣	١٠ – ١٤	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٤	١٠٠	ممتاز

جدول (١٨٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٦
٢	١	٣٦
٣	٢	٣٧
٤	٣	٣٨
٥	٤	٣[illegible]
٦	٥	٤٠
٧	٦	٤٠
٨	٧	٤١
٩	٨	٤٢
١٠	٩	٤٣
١١	١٠	٤٣
١٢	١١	٤٤
١٣	١٢	٤٥
١٤	١٣	٤٦
١٥	١٤	٤٧
١٦	١٥	٤٧
١٧	١٦	٤٨
١٨	١٧	٤٩
١٩	١٨	٥٠
٢٠	١٩	٥١
٢١	٢٠	٥١
٢٢	٢١	٥٢
٢٣	٢٢	٥٣
٢٤	٢٣	٥٤
٢٥	٢٤	٥٤
٢٦	٢٥	٥٥
٢٧	٢٦	٥٦
٢٨	٢٧	٥٧
٢٩	٢٨	٥٧
٣٠	٢٩	٥٨
٣١	٣٠	٥٩
٣٢	٣١	٥٩
٣٣	٣٢	٦٠
٣٤	٣٣	٦١
٣٥	٣٤	٦٢
٣٦	٣٥	٦٣

جدول (١٨٦) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٠٠	٢٥	ضعيف
٢	١٠٠ – ١٠٩	٥٠	متوسط
٣	١١٠ – ١١٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١١٩	١٠٠	ممتاز

جدول (١٨٧) الدرجات التائية للأداء على
اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٧٠	٣٣
٢	٧٥	٣٥
٣	٨٠	٣٧
٤	٨٥	٣٩
٥	٩٠	٤٢
٦	٩٥	٤٤
٧	١٠٠	٤٦
٨	١٠٥	٤٨
٩	١١٠	٥١
١٠	١١٥	٥٣
١١	١٢٠	٥٦
١٢	١٢٥	٥٨
١٣	١٣٠	٦٠
١٤	١٣٥	٦٢
١٥	١٤٠	٦٥
١٦	١٤٥	٦٧
١٧	١٥٠	٦٩
١٨	١٥٥	٧١
١٩	١٦٠	٧٤

جدول (١٨٨) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من (-٤)	٢٥	ضعيف
٢	(-٤) - (صفر)	٥٠	متوسط
٣	(١) - (٥)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (٥)	١٠٠	ممتاز

جدول (١٨٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	-١٣	٢٨
٢	-١٢	٣٠
٣	-١١	٣١
٤	-١٠	٣٢
٥	-٩	٣٣
٦	-٨	٣٥
٧	-٧	٣٦
٨	-٦	٣٧
٩	-٥	٣٩
١٠	-٤	٤٠
١١	-٣	٤١
١٢	-٢	٤٣
١٣	-١	٤٤
١٤	صفر	٤٦
١٥	١	٤٧
١٦	٢	٤٨
١٧	٣	٤٩
١٨	٤	٥١
١٩	٥	٥٢
٢٠	٦	٥٣
٢١	٧	٥٤
٢٢	٨	٥٦
٢٣	٩	٥٧
٢٤	١٠	٥٨
٢٥	١١	٦٠
٢٦	١٢	٦١
٢٧	١٣	٦٢
٢٨	١٤	٦٤
٢٩	١٥	٦٥
٣٠	١٦	٦٦

جدول (١٩٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الجري المكوكي"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٢,٦٦	١٠٠	ممتاز
٢	١٢,٦٦ – ١٣,١٩	٧٥	جيد
٣	١٣,٢٠ – ١٣,٩٥	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٣,٩٥	٢٥	ضعيف

جدول (١٩١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الجري المكوكي"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١١,٣٠	٧٧,٠٠
٢	١١,٤٠	٧٦,٠٥
٣	١١,٥٠	٧٥,١١
٤	١١,٦٠	٧٤,١٧
٥	١١,٧٠	١٣,٢٦
٦	١١,٨٠	٧٢,٢٨
٧	١١,٩٠	٧١,٣٤
٨	١٢,٠٠	٧٠,٣٩
٩	١٢,١٠	٦٩,٤٥
١٠	١٢,٢٠	٦٨,٥١
١١	١٢,٣٠	٦٧,٥٦
١٢	١٢,٤٠	٦٦,٦٢
١٣	١٢,٥٠	٦٥,٦٨
١٤	١٢,٦٠	٦٤,٧٣
١٥	١٢,٧٠	٦٣,٧٩
١٦	١٢,٨٠	٦٢,٨٥
١٧	١٢,٩٠	٦١,٩٠
١٨	١٣,٠٠	٦٠,٩٦
١٩	١٣,١٠	٦٠,٠٢
٢٠	١٣,٢٠	٥٩,٠٧
٢١	١٣,٣٠	٥٨,١٣
٢٢	١٣,٤٠	٥٧,١٨
٢٣	١٣,٥٠	٥٦,٢٤
٢٤	١٣,٦٠	٥٥,٣٠
٢٥	١٣,٧٠	٥٤,٣٥
٢٦	١٣,٨٠	٥٣,٤١
٢٧	١٣,٩٠	٥٢,٤٧
٢٨	١٤,٠٠	٥١,٥٢
٢٩	١٤,١٠	٥٠,٥٨
٣٠	١٤,٢٠	٤٩,٦٤
٣١	١٤,٣٠	٤٨,٦٩
٣٢	١٤,٤٠	٤٧,٧٥
٣٣	١٤,٥٠	٤٦,٨١
٣٤	١٤,٦٠	٤٥,٨٦
٣٥	١٤,٧٠	٤٤,٩٢
٣٦	١٤,٨٠	٤٣,٩٨
٣٧	١٤,٩٠	٤٣,٠٣
٣٨	١٥,٠٠	٤٢,٠٩
٣٩	١٥,١٠	٤١,١٥
٤٠	١٥,٢٠	٤٠,٢٠
٤١	١٥,٣٠	٣٩,٢٦
٤٢	١٥,٤٠	٣٨,٣٢
٤٣	١٥,٥٠	٣٧,٣٧
٤٤	١٥,٦٠	٣٦,٤٣
٤٥	١٥,٧٠	٣٥,٤٩
٤٦	١٥,٨٠	٣٤,٥٤
٤٧	١٥,٩٠	٣٣,٦٠

جدول (١٩٢) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢:١٨	١٠٠	ممتاز
٢	٢:١٨ – ٢:٢٦	٧٥	جيد
٣	٢:٢٧ – ٢:٤١	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٢:٤١	٢٥	ضعيف

جدول (١٩٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠١:٥٢	٧٤,٩١
٢	٠١:٥٣	٧٤,٩٠
٣	٠١:٥٤	٧٤,٩٠
٤	٠١:٥٥	٧٤,٩٠
٥	٠١:٥٦	٧٤,٨٩
٦	٠١:٥٧	٧٤,٨٩
٧	٠١:٥٨	٧٤,٨٨
٨	٠١:٥٩	٧٤,٨٨
٩	٠٢:٠٠	٧٤,٨٧
١٠	٠٢:٠١	٧٤,٨٧
١١	٠٢:٠٢	٧٤,٨٦
١٢	٠٢:٠٣	٧٤,٨٦
١٣	٠٢:٠٤	٧٤,٨٦
١٤	٠٢:٠٥	٧٤,٨٥
١٥	٠٢:٠٦	٧٤,٨٥
١٦	٠٢:٠٧	٧٤,٨٤
١٧	٠٢:٠٨	٧٤,٨٤
١٨	٠٢:٠٩	٧٤,٨٣
١٩	٠٢:١٠	٧٤,٨٣
٢٠	٠٢:١١	٧٤,٨٣
٢١	٠٢:١٢	٧٤,٨٢
٢٢	٠٢:١٣	٧٤,٨٢
٢٣	٠٢:١٤	٧٤,٨١
٢٤	٠٢:١٥	٧٤,٨١
٢٥	٠٢:١٦	٧٤,٨٠
٢٦	٠٢:١٧	٧٤,٨٠
٢٧	٠٢:١٨	٧٤,٧٩
٢٨	٠٢:١٩	٧٤,٧٩
٢٩	٠٢:٢٠	٧٤,٧٩
٣٠	٠٢:٢١	٧٤,٧٨
٣١	٠٢:٢٢	٧٤,٧٨
٣٢	٠٢:٢٣	٧٤,٧٧
٣٣	٠٢:٢٤	٧٤,٧٧
٣٤	٠٢:٢٥	٧٤,٧٦
٣٥	٠٢:٢٦	٧٤,٧٦
٣٦	٠٢:٢٧	٧٤,٧٦
٣٧	٠٢:٢٨	٧٤,٧٥
٣٨	٠٢:٢٩	٧٤,٧٥
٣٩	٠٢:٣٠	٧٤,٧٤
٤٠	٠٢:٣١	٧٤,٧٤
٤١	٠٢:٣٢	٧٤,٧٣
٤٢	٠٢:٣٣	٧٤,٧٣
٤٣	٠٢:٣٤	٧٤,٧٢
٤٤	٠٢:٣٥	٧٤,٧٢
٤٥	٠٢:٣٦	٧٤,٧٢
٤٦	٠٢:٣٧	٧٤,٧١
٤٧	٠٢:٣٨	٧٤,٧١
٤٨	٠٢:٣٩	٧٤,٧٠
٤٩	٠٢:٤٠	٧٤,٧٠
٥٠	٠٢:٤١	٧٤,٦٩
٥١	٠٢:٤٢	٧٤,٦٩
٥٢	٠٢:٤٣	٧٤,٦٩
٥٣	٠٢:٤٤	٧٤,٦٨
٥٤	٠٢:٤٥	٧٤,٦٨
٥٥	٠٢:٤٦	٧٤,٦٧
٥٦	٠٢:٤٧	٧٤,٦٧
٥٧	٠٢:٤٨	٧٤,٦٦
٥٨	٠٢:٤٩	٧٤,٦٦
٥٩	٠٢:٥٠	٧٤,٦٥
٦٠	٠٢:٥١	٧٤,٦٥

تابع : جدول (١٩٣) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٢:٥٢	٧٤,٦٥
٦٢	٠٢:٥٣	٧٤,٦٤
٦٣	٠٢:٥٤	٧٤,٦٤
٦٤	٠٢:٥٥	٧٤,٦٣
٦٥	٠٢:٥٦	٧٤,٦٣
٦٦	٠٢:٥٧	٧٤,٦٢
٦٧	٠٢:٥٨	٧٤,٦٢
٦٨	٠٢:٥٩	٧٤,٦١
٦٩	٠٣:٠٠	٧٤,٦١
٧٠	٠٣:٠١	٧٤,٦١
٧١	٠٣:٠٢	٧٤,٦٠
٧٢	٠٣:٠٣	٧٤,٦٠
٧٣	٠٣:٠٤	٧٤,٥٩
٧٤	٠٣:٠٥	٧٤,٥٩
٧٥	٠٣:٠٦	٧٤,٥٨
٧٦	٠٣:٠٧	٧٤,٥٨
٧٧	٠٣:٠٨	٧٤,٥٨
٧٨	٠٣:٠٩	٧٤,٥٧
٧٩	٠٣:١٠	٧٤,٥٧
٨٠	٠٣:١١	٧٤,٥٦
٨١	٠٣:١٢	٧٤,٥٦
٨٢	٠٣:١٣	٧٤,٥٥
٨٣	٠٣:١٤	٧٤,٥٥
٨٤	٠٣:١٥	٧٤,٥٤
٨٥	٠٣:١٦	٧٤,٥٤

وبهذه النتائج يكون قد أمكن الإجابة عن السؤال الفرعى الخامس بالبحث وهو :

- ما معايير اللياقة البدنية للتلميذات بالصف الثالث بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى؟

سادساً : معايير اللياقة البدنية للتلاميذ بالصف الثالث بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي :

أ - محافظة القاهرة :

جدول (١٩٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٥	٢٥	ضعيف
٢	٥ - ١١	٥٠	متوسط
٣	١٢ - ٢٢	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٢٢	١٠٠	ممتاز

جدول (١٩٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٧
٢	١	٣٨
٣	٢	٣٩
٤	٣	٤٠
٥	٤	٤١
٦	٥	٤٣
٧	٦	٤٤
٨	٧	٤٥
٩	٨	٤٦
١٠	٩	٤٧
١١	١٠	٤٨
١٢	١١	٤٩
١٣	١٢	٥٠
١٤	١٣	٥٢
١٥	١٤	٥٣
١٦	١٥	٥٤
١٧	١٦	٥٥
١٨	١٧	٥٦
١٩	١٨	٥٧
٢٠	١٩	٥٨
٢١	٢٠	٦٠
٢٢	٢١	٦١
٢٣	٢٢	٦٢
٢٤	٢٣	٦٣
٢٥	٢٤	٦٤
٢٦	٢٥	٦٥
٢٧	٢٦	٦٦
٢٨	٢٧	٦٧
٢٩	٢٨	٦٩
٣٠	٢٩	٧٠
٣١	٣٠	٧١
٣٢	٣١	٧٢
٣٣	٣٢	٧٣
٣٤	٣٣	٧٤
٣٥	٣٤	٧٥
٣٦	٣٥	٧٦
٣٧	٣٦	٧٨
٣٨	٣٧	٧٩
٣٩	٣٨	٨٠
٤٠	٣٩	٨١
٤١	٤٠	٨٢
٤٢	٤١	٨٣
٤٣	٤٢	٨٤
٤٤	٤٣	٨٥
٤٥	٤٤	٨٦
٤٦	٤٥	٨٧
٤٧	٤٦	٨٨
٤٨	٤٧	٩٠
٤٩	٤٨	٩١
٥٠	٤٩	٩٢
٥١	٥٠	٩٣

جدول (١٩٦) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٩	٢٥	ضعيف
٢	٩ – ٢٠	٥٠	متوسط
٣	٢١ – ٢٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٢٩	١٠٠	ممتاز

جدول (١٩٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	
٢	١	٣٦
٣	٢	٣٧
٤	٣	٣٨
٥	٤	٣٩
٦	٥	٤٠
٧	٦	٤٠
٨	٧	٤١
٩	٨	٤٢
١٠	٩	٤٣
١١	١٠	٤٣
١٢	١١	٤٤
١٣	١٢	٤٥
١٤	١٣	٤٦
١٥	١٤	٤٧
١٦	١٥	٤٧
١٧	١٦	٤٨
١٨	١٧	٤٩
١٩	١٨	٥٠
٢٠	١٩	٥٠
٢١	٢٠	٥١
٢٢	٢١	٥٢
٢٣	٢٢	٥٣
٢٤	٢٣	٥٤
٢٥	٢٤	٥٤
٢٦	٢٥	٥٥
٢٧	٢٦	٥٦
٢٨	٢٧	٥٧
٢٩	٢٨	٥٧
٣٠	٢٩	٥٨
٣١	٣٠	٥٩
٣٢	٣١	٦٠
٣٣	٣٢	٦٠
٣٤	٣٣	٦١
٣٥	٣٤	٦٢
٣٦	٣٥	٦٣
٣٧	٣٦	٦٤
٣٨	٣٧	٦٤
٣٩	٣٨	٦٥
٤٠	٣٩	٦٦
٤١	٤٠	٦٦
٤٢	٤١	٦٧
٤٣	٤٢	٦٨
٤٤	٤٣	٦٩
٤٥	٤٤	٧٠
٤٦	٤٥	٧١
٤٧	٤٦	٧١
٤٨	٤٧	٧٢
٤٩	٤٨	٧٢
٥٠	٤٩	٧٣
٥١	٥٠	٧٤
٥٢	٥١	٧٤
٥٣	٥٢	٧٥
٥٤	٥٣	٧٦
٥٥	٥٤	٧٦
٥٦	٥٥	٧٧
٥٧	٥٦	٧٨
٥٨	٥٧	٧٨
٥٩	٥٨	٧٩
٦٠	٥٩	٨٠
٦١	٦٠	٨١
٦٢	٦١	٨٢
٦٣	٦٢	٨٣
٦٤	٦٣	٨٤
٦٥	٦٤	٨٥
٦٦	٦٥	٨٦

جدول (١٩٨) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٠٠	٢٥	ضعيف
٢	١٠٠ – ١٠٤	٥٠	متوسط
٣	١٠٥ – ١١٤	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١١٤	١٠٠	ممتاز

جدول (١٩٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٧٠	٣٣
٢	٧٥	٣٥
٣	٨٠	٣٧
٤	٨٥	٣٩
٥	٩٠	٤٢
٦	٩٥	٤٤
٧	١٠٠	٤٦
٨	١٠٥	٤٩
٩	١١٠	٥١
١٠	١١٥	٥٣
١١	١٢٠	٥٦
١٢	١٢٥	٥٨
١٣	١٣٠	٦٠
١٤	١٣٥	٦٣
١٥	١٤٠	٦٥
١٦	١٤٥	٦٧
١٧	١٥٠	٦٩
١٨	١٥٥	٧١
١٩	١٦٠	٧٤

جدول (٣٠٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من (-٥)	٢٥	ضعيف
٢	(-٥) - (٢)	٥٠	متوسط
٣	(٣) - (٩)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (٩)	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٠١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	-٢٠	١٩
٢	-١٩	٢٠
٣	-١٨	٢١
٤	-١٧	٢٣
٥	-١٦	٢٢
٦	-١٥	٢٥
٧	-١٤	٢٧
٨	-١٣	٢٨
٩	-١٢	٢٩
١٠	-١١	٣١
١١	-١٠	٣٢
١٢	-٩	٣٣
١٣	-٨	٣٥
١٤	-٧	٣٦
١٥	-٦	٣٧
١٦	-٥	٣٩
١٧	-٤	٤٠
١٨	-٣	٤١
١٩	-٢	٤٣
٢٠	-١	٤٤

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢١	صفر	٤٥
٢٢	١	٤٧
٢٣	٢	٤٨
٢٤	٣	٤٩
٢٥	٤	٥١
٢٦	٥	٥٢
٢٧	٦	٥٣
٢٨	٧	٥٤
٢٩	٨	٥٥
٣٠	٩	٥٧
٣١	١٠	٥٨
٣٢	١١	٦٠
٣٣	١٢	٦١
٣٤	١٣	٦٢
٣٥	١٤	٦٤
٣٦	١٥	٦٥
٣٧	١٦	٦٦
٣٨	١٧	٦٨

جدول (٣٠٢) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الجري المكوكي"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٢,٠٨	١٠٠	ممتاز
٢	١٢,٠٨ – ١٢,٩٠	٧٥	جيد
٣	١٢,٩١ – ١٣,٩٦	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٣.٩٦	٢٥	ضعيف

جدول (٣٠٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الجري المكوكي"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١٠,٦٠	١١٧,٥٧	٢١	١٢,٦٠	١٠٥,٣٠	٤١	١٤,٦٠	٩٣,٠٣
٢	١٠,٧٠	١١٦,٩٦	٢٢	١٢,٧٠	١٠٤,٦٩	٤٢	١٤,٧٠	٩٢,٤٢
٣	١٠,٨٠	١١٦,٣٤	٢٣	١٢,٨٠	١٠٤,٠٧	٤٣	١٤,٨٠	٩١,٨٠
٤	١٠,٩٠	١١٥,٧٣	٢٤	١٢,٩٠	١٠٣,٤٦	٤٤	١٤,٩٠	٩١,١٩
٥	١١,٠٠	١١٥,١٢	٢٥	١٣,٠٠	١٠٢,٨٥	٤٥	١٥,٠٠	٩٠,٥٨
٦	١١,١٠	١١٤,٥٠	٢٦	١٣,١٠	١٠٢,٢٣	٤٦	١٥,١٠	٨٩,٩٦
٧	١١,٢٠	١١٣,٨٩	٢٧	١٣,٢٠	١٠١,٦٢	٤٧	١٥,٢٠	٨٩,٣٥
٨	١١,٣٠	١١٣,٢٧	٢٨	١٣,٣٠	١٠١,٠٠	٤٨	١٥,٣٠	٨٨,٧٣
٩	١١,٤٠	١١٢,٦٦	٢٩	١٣,٤٠	١٠٠,٣٩	٤٩	١٥,٤٠	٨٨,١٢
١٠	١١,٥٠	١١٢,٠٥	٣٠	١٣,٥٠	٩٩,٧٨	٥٠	١٥,٥٠	٨٧,٥١
١١	١١,٦٠	١١١,٤٣	٣١	١٣,٦٠	٩٩,١٦	٥١	١٥,٦٠	٨٦,٨٩
١٢	١١,٧٠	١١٠,٨٢	٣٢	١٣,٧٠	٩٨,٥٥	٥٢	١٥,٧٠	٨٦,٢٨
١٣	١١,٨٠	١١٠,٢١	٣٣	١٣,٨٠	٩٧,٩٤	٥٣	١٥,٨٠	٨٥,٦٧
١٤	١١,٩٠	١٠٩,٥٩	٣٤	١٣,٩٠	٩٧,٣٢	٥٤	١٥,٩٠	٨٥,٠٥
١٥	١٢,٠٠	١٠٨,٩٨	٣٥	١٤,٠٠	٩٦,٧١	٥٥	١٦,٠٠	٨٤,٤٤
١٦	١٢,١٠	١٠٨,٣٧	٣٦	١٤,١٠	٩٦,١٠	٥٦	١٦,١٠	٨٣,٨٣
١٧	١٢,٢٠	١٠٧,٧٥	٣٧	١٤,٢٠	٩٥,٤٨	٥٧	١٦,٢٠	٨٣,٢١
١٨	١٢,٣٠	١٠٧,١٤	٣٨	١٤,٣٠	٩٤,٨٧	٥٨	١٦,٣٠	٨٢,٦٠
١٩	١٢,٤٠	١٠٦,٥٣	٣٩	١٤,٤٠	٩٤,٢٦	٥٩	١٦,٤٠	٨١,٩٩
٢٠	١٢,٥٠	١٠٥,٩١	٤٠	١٤,٥٠	٩٣,٦٤	٦٠	١٦,٥٠	٨١,٣٧
						٦١	١٦,٦٠	٨٠,٧٦

جدول (٣٠٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢:١٠	١٠٠	ممتاز
٢	٢:١٠ – ٢:٣٥	٧٥	جيد
٣	٢:٣٦ – ٣:٠٦	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٣:٠٦	٢٥	ضعيف

جدول (٣٠٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠١:٣٠	٥٣,١٦
٢	٠١:٣١	٥٢,٩٠
٣	٠١:٣٢	٥٢,٦٤
٤	٠١:٣٣	٥٢,٣٨
٥	٠١:٣٤	٥٢,١٢
٦	٠١:٣٥	٥١,٨٦
٧	٠١:٣٦	٥١,٦٠
٨	٠١:٣٧	٥١,٣٤
٩	٠١:٣٨	٥١,٠٨
١٠	٠١:٣٩	٥٠,٨٢
١١	٠١:٤٠	٥٠,٥٦
١٢	٠١:٤١	٥٠,٣٠
١٣	٠١:٤٢	٥٠,٠٤
١٤	٠١:٤٣	٤٩,٧٨
١٥	٠١:٤٤	٤٩,٥٢
١٦	٠١:٤٥	٤٩,٢٦
١٧	٠١:٤٦	٤٩,٠٠
١٨	٠١:٤٧	٤٨,٧٤
١٩	٠١:٤٨	٤٨,٤٨
٢٠	٠١:٤٩	٤٨,٢١

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢١	٠١:٥٠	٤٧,٩٥
٢٢	٠١:٥١	٤٧,٦٩
٢٣	٠١:٥٢	٤٧,٤٣
٢٤	٠١:٥٣	٤٧,١٧
٢٥	٠١:٥٤	٤٦,٩١
٢٦	٠١:٥٥	٤٦,٦٥
٢٧	٠١:٥٦	٤٦,٣٩
٢٨	٠١:٥٧	٤٦,١٣
٢٩	٠١:٥٨	٤٥,٨٧
٣٠	٠١:٥٩	٤٥,٦١
٣١	٠٢:٠٠	٤٥,٣٥
٣٢	٠٢:٠١	٤٥,٠٩
٣٣	٠٢:٠٢	٤٤,٨٣
٣٤	٠٢:٠٣	٤٤,٥٧
٣٥	٠٢:٠٤	٤٤,٣١
٣٦	٠٢:٠٥	٤٤,٠٥
٣٧	٠٢:٠٦	٤٣,٧٩
٣٨	٠٢:٠٧	٤٣,٤٨
٣٩	٠٢:٠٨	٤٣,٢٧
٤٠	٠٢:٠٩	٤٣,٠١

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٤١	٠٢:١٠	٤٢,٧٥
٤٢	٠٢:١١	٤٢,٤٩
٤٣	٠٢:١٢	٤٢,٢٣
٤٤	٠٢:١٣	٤١,٩٦
٤٥	٠٢:١٤	٤١,٧٠
٤٦	٠٢:١٥	٤١,٤٤
٤٧	٠٢:١٦	٤١,١٨
٤٨	٠٢:١٧	٤٠,٩٢
٤٩	٠٢:١٨	٤٠,٦٦
٥٠	٠٢:١٩	٤٠,٤٠
٥١	٠٢:٢٠	٤٠,١٤
٥٢	٠٢:٢١	٣٩,٨٨
٥٣	٠٢:٢٢	٣٩,٦٢
٥٤	٠٢:٢٣	٣٩,٣٦
٥٥	٠٢:٢٤	٣٩,١٠
٥٦	٠٢:٢٥	٣٨,٨٤
٥٧	٠٢:٢٦	٣٨,٥٨
٥٨	٠٢:٢٧	٣٨,٣٢
٥٩	٠٢:٢٨	٣٨,٠١
٦٠	٠٢:٢٩	٣٧,٨٠

تابع : جدول (٣٠٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٢:٣٠	٣٧,٥٤
٦٢	٠٢:٣١	٣٧,٢٣
٦٣	٠٢:٣٢	٣٧,٠٢
٦٤	٠٢:٣٣	٣٦,٧٦
٦٥	٠٢:٣٤	٣٦,٥٠
٦٦	٠٢:٣٥	٣٦,٢٤
٦٧	٠٢:٣٦	٣٥,٩٨
٦٨	٠٢:٣٧	٣٥,٧١
٦٩	٠٢:٣٨	٣٥,٤٥
٧٠	٠٢:٣٩	٣٥,١٩
٧١	٠٢:٤٠	٣٤,٩٣
٧٢	٠٢:٤١	٣٤,٦٧
٧٣	٠٢:٤٢	٣٤,٤١
٧٤	٠٢:٤٣	٣٤,٠١
٧٥	٠٢:٤٤	٣٣,٨٩
٧٦	٠٢:٤٥	٣٣,٦٣
٧٧	٠٢:٤٦	٣٣,٣٧
٧٨	٠٢:٤٧	٣٣,١١
٧٩	٠٢:٤٨	٣٢,٨٥
٨٠	٠٢:٤٩	٣٢,٥٩
٨١	٠٢:٥٠	٣٢,٣٣
٨٢	٠٢:٥١	٣٢,٠٧
٨٣	٠٢:٥٢	٣١,٨١
٨٤	٠٢:٥٣	٣١,٥٥
٨٥	٠٢:٥٤	٣١,٢٩
٨٦	٠٢:٥٥	٣١,٠٣
٨٧	٠٢:٥٦	٣٠,٧٧
٨٨	٠٢:٥٧	٣٠,٥١
٨٩	٠٢:٥٨	٣٠,٢٥
٩٠	٠٢:٥٩	٢٩,٩٩

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٩١	٠٣:٠٠	٢٩,٧٣
٩٢	٠٣:٠١	٢٩,٤٦
٩٣	٠٣:٠٢	٢٩,٢٠
٩٤	٠٣:٠٣	٢٨,٩٤
٩٥	٠٣:٠٤	٢٨,٦٨
٩٦	٠٣:٠٥	٢٨,٤٢
٩٧	٠٣:٠٦	٢٨,١٦
٩٨	٠٣:٠٧	٢٧,٩٠
٩٩	٠٣:٠٨	٢٧,٦٤
١٠٠	٠٣:٠٩	٢٧,٣٨
١٠١	٠٣:١٠	٢٧,٠٧
١٠٢	٠٣:١١	٢٦,٨٦
١٠٣	٠٣:١٢	٢٦,٦٠
١٠٤	٠٣:١٣	٢٦,٣٤
١٠٥	٠٣:١٤	٢٦,٠٨
١٠٦	٠٣:١٥	٢٥,٨٢
١٠٧	٠٣:١٦	٢٥,٥٦
١٠٨	٠٣:١٧	٢٥,٣٠
١٠٩	٠٣:١٨	٢٥,٠٤
١١٠	٠٣:١٩	٢٤,٧٨
١١١	٠٣:٢٠	٢٤,٥٢
١١٢	٠٣:٢١	٢٤,٢٦
١١٣	٠٣:٢٢	٢٤,٠٠
١١٤	٠٣:٢٣	٢٣,٧٤
١١٥	٠٣:٢٤	٢٣,٤٧
١١٦	٠٣:٢٥	٢٣,٢١
١١٧	٠٣:٢٦	٢٢,٩٥
١١٨	٠٣:٢٧	٢٢,٦٩
١١٩	٠٣:٢٨	٢٢,٤٣
١٢٠	٠٣:٢٩	٢٢,١٧

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١٢١	٠٣:٣٠	٢١,٩١
١٢٢	٠٣:٣١	٢١,٦٥
١٢٣	٠٣:٣٢	٢١,٣٩
١٢٤	٠٣:٣٣	٢١,١٣
١٢٥	٠٣:٣٤	٢٠,٨٧
١٢٦	٠٣:٣٥	٢٠,٦١
١٢٧	٠٣:٣٦	٢٠,٣٥
١٢٨	٠٣:٣٧	٢٠,٠٩
١٢٩	٠٣:٣٨	١٩,٨٣
١٣٠	٠٣:٣٩	١٩,٥٧
١٣١	٠٣:٤٠	١٩,٣١
١٣٢	٠٣:٤١	١٩,٠٥
١٣٣	٠٣:٤٢	١٨,٧٩
١٣٤	٠٣:٤٣	١٨,٥٣
١٣٥	٠٣:٤٤	١٨,٢٧
١٣٦	٠٣:٤٥	١٨,٠١
١٣٧	٠٣:٤٦	١٧,٧٥
١٣٨	٠٣:٤٧	١٧,٤٩
١٣٩	٠٣:٤٨	١٧,٢٣
١٤٠	٠٣:٤٩	١٦,٩٦
١٤١	٠٣:٥٠	١٦,٧٠

ب - محافظة الجيزة :

جدول (٣٠٦) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١١	٢٥	ضعيف
٢	١١ – ١٦	٥٠	متوسط
٣	١٧ – ٢٣	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٢٣	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٠٧) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٧
٢	١	٣٨
٣	٢	٣٩
٤	٣	٤٠
٥	٤	٤١
٦	٥	٤٣
٧	٦	٤٤
٨	٧	٤٥
٩	٨	٤٦
١٠	٩	٤٧
١١	١٠	٤٨
١٢	١١	٤٩
١٣	١٢	٥٠
١٤	١٣	٥١
١٥	١٤	٥٣
١٦	١٥	٥٤
١٧	١٦	٥٥
١٨	١٧	٥٦
١٩	١٨	٥٧
٢٠	١٩	٥٨
٢١	٢٠	٦٠
٢٢	٢١	٦١
٢٣	٢٢	٦٢
٢٤	٢٣	٦٣
٢٥	٢٤	٦٤
٢٦	٢٥	٦٥
٢٧	٢٦	٦٦
٢٨	٢٧	٦٧
٢٩	٢٨	٦٩
٣٠	٢٩	٧٠
٣١	٣٠	٧١
٣٢	٣١	٧٢
٣٣	٣٢	٧٣
٣٤	٣٣	٧٤
٣٥	٣٤	٧٥
٣٦	٣٥	٧٦
٣٧	٣٦	٧٧
٣٨	٣٧	٧٨
٣٩	٣٨	٧٩
٤٠	٣٩	٨٠
٤١	٤٠	٨٢
٤٢	٤١	٨٣
٤٣	٤٢	٨٤
٤٤	٤٣	٨٥
٤٥	٤٤	٨٦
٤٦	٤٥	٨٧
٤٧	٤٦	٨٨
٤٨	٤٧	٨٩
٤٩	٤٨	٩١
٥٠	٤٩	٩٢
٥١	٥٠	٩٣

جدول (٣٠٨) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١١	٢٥	ضعيف
٢	١١ – ١٩	٥٠	متوسط
٣	٢٠ – ٢٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٢٩	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٠٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٦
٢	١	٣٦
٣	٢	٣٧
٤	٣	٣٨
٥	٤	٣٩
٦	٥	٣٩
٧	٦	٤٠
٨	٧	٤١
٩	٨	٤٢
١٠	٩	٤٣
١١	١٠	٤٣
١٢	١١	٤٤
١٣	١٢	٤٥
١٤	١٣	٤٦
١٥	١٤	٤٧
١٦	١٥	٤٧
١٧	١٦	٤٨
١٨	١٧	٤٩
١٩	١٨	٥٠
٢٠	١٩	٥١
٢١	٢٠	٥١
٢٢	٢١	٥٢
٢٣	٢٢	٥٣
٢٤	٢٣	٥٤

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢٥	٢٤	٥٥
٢٦	٢٥	٥٥
٢٧	٢٦	٥٦
٢٨	٢٧	٥٧
٢٩	٢٨	٥٨
٣٠	٢٩	٥٨
٣١	٣٠	٥٩
٣٢	٣١	٦٠
٣٣	٣٢	٦١
٣٤	٣٣	٦٢
٣٥	٣٤	٦٢
٣٦	٣٥	٦٣
٣٧	٣٦	٦٤
٣٨	٣٧	٦٥
٣٩	٣٨	٦٦
٤٠	٣٩	٦٧
٤١	٤٠	٦٧
٤٢	٤١	٦٨
٤٣	٤٢	٦٩
٤٤	٤٣	٦٩
٤٥	٤٤	٧٠
٤٦	٤٥	٧١
٤٧	٤٦	٧٢
٤٨	٤٧	٧٢

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٤٩	٤٨	٧٣
٥٠	٤٩	٧٣
٥١	٥٠	٧٤
٥٢	٥١	٧٥
٥٣	٥٢	٧٦
٥٤	٥٣	٧٧
٥٥	٥٤	٧٨
٥٦	٥٥	٧٩
٥٧	٥٦	٨٠
٥٨	٥٧	٨١
٥٩	٥٨	٨١
٦٠	٥٩	٨٢
٦١	٦٠	٨٢
٦٢	٦١	٨٣
٦٣	٦٢	٨٣
٦٤	٦٣	٨٤
٦٥	٦٤	٨٥
٦٦	٦٥	٨٦
٦٧	٦٦	٨٦
٦٨	٦٧	٨٧
٦٩	٦٨	٨٨

جدول (٣١٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٠١	٢٥	ضعيف
٢	١٠١ – ١١٦	٥٠	متوسط
٣	١١٧ – ١٢٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٢٩	١٠٠	ممتاز

جدول (٣١١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٦٠	٢٨
٢	٦٥	٣٠
٣	٧	٣٢
٤	٧٥	٣٤
٥	٨٠	٣٦
٦	٨٥	٣٩
٧	٩٠	٤٢
٨	٩٥	٤٤
٩	١٠٠	٤٦
١٠	١٠٥	٤٩
١١	١١٠	٥١
١٢	١١٥	٥٣
١٣	١٢٠	٥٦
١٤	١٢٥	٥٨
١٥	١٣٠	٦٠
١٦	١٣٥	٦٣
١٧	١٤٠	٦٥
١٨	١٤٥	٦٧
١٩	١٥٠	٦٩
٢٠	١٥٥	٧١
٢١	١٦٠	٧٣
٢٢	١٦٥	٧٦
٢٣	١٧٠	٧٩

جدول (٣١٣) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من (-٢)	٢٥	ضعيف
٢	(-٢) - (٣)	٥٠	متوسط
٣	(٤) - (٧)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (٧)	١٠٠	ممتاز

جدول (٣١٣) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	-١٤	٢٧
٢	-١٣	٢٨
٣	-١٢	٢٩
٤	-١١	٣٠
٥	-١٠	٣١
٦	-٩	٣٣
٧	-٨	٣٤
٨	-٧	٣٦
٩	-٦	٣٧
١٠	-٥	٣٩
١١	-٤	٤٠
١٢	-٣	٤١
١٣	-٢	٤٣
١٤	-١	٤٤
١٥	صفر	٤٥
١٦	١	٤٧
١٧	٢	٤٨
١٨	٣	٤٩
١٩	٤	٥١
٢٠	٥	٥٢
٢١	٦	٥٣
٢٢	٧	٥٤
٢٣	٨	٥٦
٢٤	٩	٥٧
٢٥	١٠	٥٨
٢٦	١١	٦٠
٢٧	١٢	٦١
٢٨	١٣	٦٢
٢٩	١٤	٦٤
٣٠	١٥	٦٥
٣١	١٦	٦٦
٣٢	١٧	٦٧
٣٣	١٨	٦٨
٣٤	١٩	٦٩
٣٥	٢٠	٧٢

جدول (٣١٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الجري المكوكي"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٢,١٨	١٠٠	ممتاز
٢	١٢,١٨ – ١٢,٩١	٧٥	جيد
٣	١٢,٩٢ – ١٣,٥١	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٣,٥١	٢٥	ضعيف

جدول (٣١٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الجري المكوكي"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١١,٠٠	١٤٠,١٠
٢	١١,١٠	١٣٩,٦٣
٣	١١,٢٠	١٣٩,١٦
٤	١١,٣٠	١٣٨,٧٠
٥	١١,٤٠	١٣٨,٢٣
٦	١١,٥٠	١٣٧,٧٦
٧	١١,٦٠	١٣٧,٢٩
٨	١١,٧٠	١٣٦,٨٣
٩	١١,٨٠	١٣٦,٣٦
١٠	١١,٩٠	١٣٥,٨٩
١١	١٢,٠٠	١٣٥,٤٣
١٢	١٢,١٠	١٣٤,٩٦
١٣	١٢,٢٠	١٣٤,٤٩
١٤	١٢,٣٠	١٣٤,٠٢
١٥	١٢,٤٠	١٣٣,٥٦
١٦	١٢,٥٠	١٣٣٠٩
١٧	١٢,٦٠	١٣٢,٦٢
١٨	١٢,٧٠	١٣٢,١٥
١٩	١٢,٨٠	١٣١,٦٩
٢٠	١٢,٩٠	١٣١,٢٢
٢١	١٣,٠٠	١٣٠,٧٥
٢٢	١٣,١٠	١٣٠,٢٩
٢٣	١٣,٢٠	١٢٩,٨٢
٢٤	١٣,٣٠	١٢٩,٣٥
٢٥	١٣,٤٠	١٢٨,٨٨
٢٦	١٣,٥٠	١٢٨,٤٢
٢٧	١٣,٦٠	١٢٧,٩٥
٢٨	١٣,٧٠	١٢٧,٤٨
٢٩	١٣,٨٠	١٢٧,٠١
٣٠	١٣,٩٠	١٢٦,٥٥
٣١	١٤,٠٠	١٢٦,٠٨
٣٢	١٤,١٠	١٢٥,٦١
٣٣	١٤,٢٠	١٢٥,١٤
٣٤	١٤,٣٠	١٢٤,٦٨
٣٥	١٤,٤٠	١٢٤,٢١
٣٦	١٤,٥٠	١٢٣,٧٤
٣٧	١٤,٦٠	١٢٣,٢٨
٣٨	١٤,٧٠	١٢٢,٨١
٣٩	١٤,٨٠	١٢٢,٣٤
٤٠	١٤,٩٠	١٢١,٨٧
٤١	١٥,٠٠	١٢١,٤١
٤٢	١٥,١٠	١٢٠,٩٤
٤٣	١٥,٢٠	١٢٠,٤٧
٤٤	١٥,٣٠	١٢٠,٠٠
٤٥	١٥,٤٠	١١٩,٥٤
٤٦	١٥,٥٠	١١٩,٠٧
٤٧	١٥,٦٠	١١٨,٦٠
٤٨	١٥,٧٠	١١٨,١٤
٤٩	١٥,٨٠	١١٧,٦٧
٥٠	١٥,٩٠	١١٧,٢٠
٥١	١٦,٠٠	١١٦,٧٣
٥٢	١٦,١٠	١١٦,٢٧
٥٣	١٦,٢٠	١١٥,٨٠
٥٤	١٦,٣٠	١١٥,٣٣
٥٥	١٦,٤٠	١١٤,٨٦
٥٦	١٦,٥٠	١١٤,٤٠
٥٧	١٦,٦٠	١١٣,٩٣
٥٨	١٦,٧٠	١١٣,٤٦
٥٩	١٦,٨٠	١١٣,٠٠
٦٠	١٦,٩٠	١١٢,٥٣

تابع : جدول (٣١٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " الجري المكوكي "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	١٧,٠٠	١١٢,٠٦
٦٢	١٧,١٠	١١١,٥٩
٦٣	١٧,٢٠	١١١,١٣
٦٤	١٧,٣٠	١١٠,٦٦
٦٥	١٧,٤٠	١١٠,١٩
٦٦	١٧,٥٠	١٠٩,٧٢
٦٧	١٧,٦٠	١٠٩,٢٦
٦٨	١٧,٧٠	١٠٨,٧٩
٦٩	١٧,٨٠	١٠٨,٣٢
٧٠	١٧,٩٠	١٠٧,٨٦
٧١	١٨,٠	١٠٧,٣٩
٧٢	١٨,١٠	١٠٦,٩٢
٧٣	١٨,٢٠	١٠٦,٤٥
٧٤	١٨,٣٠	١٠٥,٩٩
٧٥	١٨,٤٠	١٠٥,٥٢
٧٦	١٨,٥٠	١٠٥,٠٥
٧٧	١٨,٦٠	١٠٤,٥٨
٧٨	١٨,٧٠	١٠٤,١٢
٧٩	١٨,٨٠	١٠٣,٦٥

جدول (٣١٦) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢:٠٣	١٠٠	ممتاز
٢	٢:٠٣ – ٢:٠٨	٧٥	جيد
٣	٢:٠٩ – ٢:١٦	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٢:١٦	٢٥	ضعيف

جدول (٣١٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠١:٣٠	٤١,٢٧	٢١	٠١:٥٠	٣٣,٨٦	٤١	٠٢:١٠	٢٦,٤٥
٢	٠١:٣١	٤٠,٩٠	٢٢	٠١:٥١	٣٣,٤٩	٤٢	٠٢:١١	٢٦,٠٨
٣	٠١:٣٢	٤٠,٥٣	٢٣	٠١:٥٢	٣٣,١٢	٤٣	٠٢:١٢	٢٥,٧١
٤	٠١:٣٣	٤٠,١٦	٢٤	٠١:٥٣	٣٢,٧٥	٤٤	٠٢:١٣	٢٥,٣٤
٥	٠١:٣٤	٣٩,٧٩	٢٥	٠١:٥٤	٣٢,٣٨	٤٥	٠٢:١٤	٢٤,٩٧
٦	٠١:٣٥	٣٩,٤١	٢٦	٠١:٥٥	٣٢,٠١	٤٦	٠٢:١٥	٢٤,٦٠
٧	٠١:٣٦	٣٩,٠٤	٢٧	٠١:٥٦	٣١,٦٤	٤٧	٠٢:١٦	٢٤,٢٣
٨	٠١:٣٧	٣٨,٦٧	٢٨	٠١:٥٧	٣١,٢٧	٤٨	٠٢:١٧	٢٣,٨٦
٩	٠١:٣٨	٣٨,٣٠	٢٩	٠١:٥٨	٣٠,٩٠	٤٩	٠٢:١٨	٢٣,٤٩
١٠	٠١:٣٩	٣٧,٩٣	٣٠	٠١:٥٩	٣٠,٥٣	٥٠	٠٢:١٩	٢٣,١٢
١١	٠١:٤٠	٣٧,٥٦	٣١	٠٢:٠٠	٣٠,١٦	٥١	٠٢:٢٠	٢٢,٧٥
١٢	٠١:٤١	٣٧,١٩	٣٢	٠٢:٠١	٢٩,٧٩	٥٢	٠٢:٢١	٢٢,٣٨
١٣	٠١:٤٢	٣٦,٨٢	٣٣	٠٢:٠٢	٢٩,٤١	٥٣	٠٢:٢٢	٢٢,٠١
١٤	٠١:٤٣	٣٦,٤٥	٣٤	٠٢:٠٣	٢٩,٠٤	٥٤	٠٢:٢٣	٢١,٦٤
١٥	٠١:٤٤	٣٦,٠٨	٣٥	٠٢:٠٤	٢٨,٦٧	٥٥	٠٢:٢٤	٢١,٢٧
١٦	٠١:٤٥	٣٥,٧١	٣٦	٠٢:٠٥	٢٨,٣٠	٥٦	٠٢:٢٥	٢٠,٩٠
١٧	٠١:٤٦	٣٥,٣٤	٣٧	٠٢:٠٦	٢٧,٩٣	٥٧	٠٢:٢٦	٢٠,٥٣
١٨	٠١:٤٧	٣٤,٩٧	٣٨	٠٢:٠٧	٢٧,٥٦	٥٨	٠٢:٢٧	٢٠,١٦
١٩	٠١:٤٨	٣٤,٦٠	٣٩	٠٢:٠٨	٢٧,١٩	٥٩	٠٢:٢٨	١٩,٧٩
٢٠	٠١:٤٩	٣٤,٢٣	٤٠	٠٢:٠٩	٢٦,٨٢	٦٠	٠٢:٢٩	١٩,٤١

تابع : جدول (٣١٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٢:٣٠	١٩,٠٤
٦٢	٠٢:٣١	١٨,٦٧
٦٣	٠٢:٣٢	١٨,٣٠
٦٤	٠٢:٣٣	١٧,٩٣
٦٥	٠٢:٣٤	١٧,٥٦
٦٦	٠٢:٣٥	١٧,١٩
٦٧	٠٢:٣٦	١٦,٨٢
٦٨	٠٢:٣٧	١٦,٤٥
٦٩	٠٢:٣٨	١٦,٠٨
٧٠	٠٢:٣٩	١٥,٧١
٧١	٠٢:٤٠	١٥,٣٤
٧٢	٠٢:٤[illegible]	١٤,٩٧
٧٣	٠٢:[illegible]	١٤,٦٠
٧٤	٠٢:[illegible]	١٤,٠٣
٧٥	٠٢:٤[illegible]	١٣,٨٦
٧٦	٠٢:٤٥	١٣,٤٩
٧٧	٠٢:٤٦	١٣,١٢
٧٨	٠٢:٤٧	١٢,٦٤
٧٩	٠٢:٤٨	١٢,٣٨
٨٠	٠٢:٤٩	١٢,٠١
٨١	٠٢:٥٠	١١,٦٤
٨٢	٠٢:٥١	١١,٢٧
٨٣	٠٢:٥٢	١٠,٩٠
٨٤	٠٢:٥٣	١٠,٥٣
٨٥	٠٢:٥٤	١٠,١٦
٨٦	٠٢:٥٥	٩,٧٩
٨٧	٠٢:٥٦	٩,٤١
٨٨	٠٢:٥٧	٩,٠٤
٨٩	٠٢:٥٨	٨,٦٧
٩٠	٠٢:٥٩	٨,٣٠
٩١	٠٣:٠٠	٧,٩٣
٩٢	٠٣:٠١	٧,٥٦
٩٣	٠٣:٠٢	٧,١٩

ج- محافظة الشرقية :

جدول (٣١٨) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٦	٢٥	ضعيف
٢	٦ – ٨	٥٠	متوسط
٣	٩ – ١٣	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٣	١٠٠	ممتاز

جدول (٣١٩) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٧
٢	١	٣٨
٣	٢	٣٩
٤	٣	٤٠
٥	٤	٤١
٦	٥	٤٣
٧	٦	٤٤
٨	٧	٤٥
٩	٨	٤٦
١٠	٩	٤٧
١١	١٠	٤٨
١٢	١١	٤٩
١٣	١٢	٥٠
١٤	١٣	٥٢
١٥	١٤	٥٣
١٦	١٥	٥٤
١٧	١٦	٥٥
١٨	١٧	٥٦
١٩	١٨	٥٧
٢٠	١٩	٥٨
٢١	٢٠	٦٠
٢٢	٢١	٦١
٢٣	٢٢	٦٢
٢٤	٢٣	٦٣
٢٥	٢٤	٦٤
٢٦	٢٥	٦٥
٢٧	٢٦	٦٦
٢٨	٢٧	٦٧

جدول (٢٣٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٠	٢٥	ضعيف
٢	١٠ – ١٦	٥٠	متوسط
٣	١٧ – ٢٣	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٢٣	١٠٠	ممتاز

جدول (٢٣١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٦
٢	١	٣٦
٣	٢	٣٧
٤	٣	٣٨
٥	٤	٣٩
٦	٥	٤٠
٧	٦	٤١
٨	٧	٤١
٩	٨	٤٢
١٠	٩	٤٣
١١	١٠	٤٣
١٢	١١	٤٤
١٣	١٢	٤٥
١٤	١٣	٤٦
١٥	١٤	٤٧
١٦	١٥	٤٧
١٧	١٦	٤٨
١٨	١٧	٤٩
١٩	١٨	٥٠
٢٠	١٩	٥٠
٢١	٢٠	٥١
٢٢	٢١	٥٢
٢٣	٢٢	٥٣
٢٤	٢٣	٥٤
٢٥	٢٥	٥٥
٢٦	٢٦	٥٦

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢٧	٢٧	٥٧
٢٨	٢٨	٥٧
٢٩	٢٩	٥٨
٣٠	٣٠	٥٩
٣١	٣١	٦٠
٣٢	٣٢	٦١
٣٣	٣٣	٦٢
٣٤	٣٤	٦٣
٣٥	٣٥	٦٣
٣٦	٣٦	٦٤
٣٧	٣٧	٦٤
٣٨	٣٨	٦٥
٣٩	٣٩	٦٦
٤٠	٤٠	٦٧
٤١	٤١	٦٧
٤٢	٤٢	٦٨
٤٣	٤٣	٦٨
٤٤	٤٤	٦٩
٤٥	٤٥	٧٠
٤٦	٤٦	٧١
٤٧	٤٧	٧١
٤٨	٤٨	٧٢
٤٩	٤٩	٧٣
٥٠	٥٠	٧٤
٥١	٥٠	٩٣

جدول (٢٣٣) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١١٠	٢٥	ضعيف
٢	١١٠ – ١١٩	٥٠	متوسط
٣	١٢٠ – ١٢٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٢٩	١٠٠	ممتاز

جدول (٢٣٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٧٠	٣٣
٢	٧٥	٣٥
٣	٨٠	٣٧
٤	٨٥	٣٩
٥	٩٠	٤٢
٦	٩٥	٤٤
٧	١٠٠	٤٦
٨	١٠٥	٤٨
٩	١١٠	٥١
١٠	١١٥	٥٣
١١	١٢٠	٥٦
١٢	١٢٥	٥٨
١٣	١٣٠	٦٠
١٤	١٣٥	٦٢
١٥	١٤٠	٦٥
١٦	١٤٥	٦٧
١٧	١٥٠	٦٩
١٨	١٥٥	٧١
١٩	١٦٠	٧٤

جدول (٢٣٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من (-٢)	٢٥	ضعيف
٢	(-٢) - (١)	٥٠	متوسط
٣	(٢) - (٧)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (٧)	١٠٠	ممتاز

جدول (٢٣٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	-١١	٣١
٢	-١٠	٣٢
٣	-٩	٣٣
٤	-٨	٣٥
٥	-٧	٣٦
٦	-٦	٣٧
٧	-٥	٣٩
٨	-٤	٤٠
٩	-٣	٤١
١٠	-٢	٤٣
١١	-١	٤٤
١٢	صفر	٤٥
١٣	١	٤٧
١٤	٢	٤٨
١٥	٣	٤٩
١٦	٤	٥١
١٧	٥	٥٢
١٨	٦	٥٣
١٩	٧	٥٤
٢٠	٨	٥٦
٢١	٩	٥٧
٢٢	١٠	٥٨
٢٣	١١	٥٩
٢٤	١٢	٦١
٢٥	١٣	٦٢
٢٦	١٤	٦٤
٢٧	١٥	٦٥
٢٨	١٦	٦٦
٢٩	١٧	٦٨
٣٠	١٨	٦٩
٣١	١٩	٧٠

جدول (٢٣٦) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٢,٢٤	١٠٠	ممتاز
٢	١٢,٢٤ – ١٢,٦٣	٧٥	جيد
٣	١٢,٦٤ – ١٣,٢٢	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٣,٢٢	٢٥	ضعيف

جدول (٢٣٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١١,٣٠	١٥٦,٦٦
٢	١١,٤٠	١٥٦,٣٢
٣	١١,٥٠	١٥٥,٩٧
٤	١١,٦٠	١٥٥,٦٢
٥	١١,٧٠	١٥٥,٢٨
٦	١١,٨٠	١٥٤,٩٣
٧	١١,٩٠	١٥٤,٥٨
٨	١٢,٠٠	١٥٤,٢٣
٩	١٢,١٠	١٥٣,٨٩
١٠	١٢,٢٠	١٥٣,٥٤
١١	١٢,٣٠	١٥٣,١٩
١٢	١٢,٤٠	١٥٢,٨٤
١٣	١٢,٥٠	١٥٢,٥٠
١٤	١٢,٦٠	١٥٢,١٥
١٥	١٢,٧٠	١٥١,٨٠
١٦	١٢,٨٠	١٥١,٤٦
١٧	١٢,٩٠	١٥١,١١
١٨	١٣,٠٠	١٥٠,٧٦
١٩	١٣,١٠	١٥٠,٤١
٢٠	١٣,٢٠	١٥٠,٠٧
٢١	١٣,٣٠	١٤٩,٧٢
٢٢	١٣,٤٠	١٤٩,٣٧
٢٣	١٣,٥٠	١٤٩,٠٣
٢٤	١٣,٦٠	١٤٨,٣٨
٢٥	١٣,٧٠	١٤٨,٣٣
٢٦	١٣,٨٠	١٤٧,٩٨
٢٧	١٣,٩٠	١٤٧,٦٤
٢٨	١٤,٠٠	١٤٧,٢٩
٢٩	١٤,١٠	١٤٦,٩٤
٣٠	١٤,٢٠	١٤٦,٥٩
٣١	١٤,٣٠	١٤٦,٢٥
٣٢	١٤,٤٠	١٤٥,٩٠
٣٣	١٤,٥٠	١٤٥,٥٥
٣٤	١٤,٦٠	١٤٥,٢١
٣٥	١٤,٧٠	١٤٤,٨٦
٣٦	١٤,٨٠	١٤٤,٥١
٣٧	١٤,٩٠	١٤٤,١٦
٣٨	١٥,٠٠	١٤٣,٨٢
٣٩	١٥,١٠	١٤٣,٤٧
٤٠	١٥,٢٠	١٤٣,١٢
٤١	١٥,٣٠	١٤٢,٧٨
٤٢	١٥,٤٠	١٤٢,٤٣
٤٣	١٥,٥٠	١٤٢,٠٨
٤٤	١٥,٦٠	١٤١,٧٣
٤٥	١٥,٧٠	١٤١,٣٩
٤٦	١٥,٨٠	١٤١,٠٤
٤٧	١٥,٩٠	١٤٠,٦٩
٤٨	١٦,٠٠	١٤٠,٣٤
٤٩	١٦,١٠	١٤٠,٠٠
٥٠	١٦,٢٠	١٣٩,٦٥
٥١	١٦,٣٠	١٣٩,٣٠
٥٢	١٦,٤٠	١٣٨,٩٦
٥٣	١٦,٥٠	١٣٨,٦١
٥٤	١٦,٦٠	١٣٨,٢٦
٥٥	١٦,٧٠	١٣٧,٩١
٥٦	١٦,٨٠	١٣٧,٥٧
٥٧	١٦,٩٠	١٣٧,٢٢

جدول (٣٣٨) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢:٠٤	١٠٠	ممتاز
٢	٢:٠٤ – ٢:١٢	٧٥	جيد
٣	٢:١٣ – ٢:٢٦	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٢:٢٦	٢٥	ضعيف

جدول (٣٣٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠١:٣٤	٦٩,٣٢
٢	٠١:٣٥	٦٨,٨٩
٣	٠١:٣٦	٦٨,٤٦
٤	٠١:٣٧	٦٨,٠٣
٥	٠١:٣٨	٦٧,٦١
٦	٠١:٣٩	٦٧,١٨
٧	٠١:٤٠	٦٦,٧٥
٨	٠١:٤١	٦٦,٣٢
٩	٠١:٤٢	٦٥,٩٠
١٠	٠١:٤٣	٦٥,٤٧
١١	٠١:٤٤	٦٥,٠٤
١٢	٠١:٤٥	٦٤,٦٢
١٣	٠١:٤٦	٦٤,١٩
١٤	٠١:٤٧	٦٣,٧٦
١٥	٠١:٤٨	٦٣,٣٣
١٦	٠١:٤٩	٦٢,٩١
١٧	٠١:٥٠	٦٢,٤٨
١٨	٠١:٥١	٦٢,٠٥
١٩	٠١:٥٢	٦١,٦٢
٢٠	٠١:٥٣	٦١,٢٠

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢١	٠١:٥٤	٦٠,٧٧
٢٢	٠١:٥٥	٦٠,٣٤
٢٣	٠١:٥٦	٥٩,٩١
٢٤	٠١:٥٧	٥٩,٤٩
٢٥	٠١:٥٨	٥٩,٠٦
٢٦	٠١:٥٩	٥٨,٦٣
٢٧	٠٢:٠٠	٥٨,٢١
٢٨	٠٢:٠١	٥٧,٦٩
٢٩	٠٢:٠٢	٥٧,٣٥
٣٠	٠٢:٠٣	٥٦,٩٢
٣١	٠٢:٠٤	٥٦,٤١
٣٢	٠٢:٠٥	٥٦,٠٧
٣٣	٠٢:٠٦	٥٥,٦٤
٣٤	٠٢:٠٧	٥٥,١٣
٣٥	٠٢:٠٨	٥٤,٧٩
٣٦	٠٢:٠٩	٥٤,٣٦
٣٧	٠٢:١٠	٥٣,٨٥
٣٨	٠٢:١١	٥٣,٥٠
٣٩	٠٢:١٢	٥٣,٠٨
٤٠	٠٢:١٣	٥٢,٦٥

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٤١	٠٢:١٤	٥٢,٢٢
٤٢	٠٢:١٥	٥١,٧٩
٤٣	٠٢:١٦	٥١,٢٨
٤٤	٠٢:١٧	٥٠,٩٤
٤٥	٠٢:١٨	٥٠,٥١
٤٦	٠٢:١٩	٥٠,٠٠
٤٧	٠٢:٢٠	٤٩,٦٦
٤٨	٠٢:٢١	٤٩,٢٣
٤٩	٠٢:٢٢	٤٨,٧٢
٥٠	٠٢:٢٣	٤٨,٤٦
٥١	٠٢:٢٤	٤٧,٩٥
٥٢	٠٢:٢٥	٤٧,٥٢
٥٣	٠٢:٢٦	٤٧,٠٩
٥٤	٠٢:٢٧	٤٦,٦٧
٥٥	٠٢:٢٨	٤٦,٢٤
٥٦	٠٢:٢٩	٤٥,٨١
٥٧	٠٢:٣٠	٤٥,٣٨
٥٨	٠٢:٣١	٤٤,٩٦
٥٩	٠٢:٣٢	٤٤,٥٣
٦٠	٠٢:٣٣	٤٤,١٠

تابع : جدول (٢٣٩) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٢:٣٤	٤٣,٦٨
٦٢	٠٢:٣٥	٤٣,٢٥
٦٣	٠٢:٣٦	٤٢,٨٢
٦٤	٠٢:٣٧	٤٢,٣٩
٦٥	٠٢:٣٨	٤١,٩٧
٦٦	٠٢:٣٩	٤١,٥٤
٦٧	٠٢:٤٠	٤١,١١
٦٨	٠٢:٤١	٤٠,٦٨
٦٩	٠٢:٤٢	٤٠,٢٦
٧٠	٠٢:٤٣	٣٩,٠٢
٧١	٠٢:٤٤	٣٩,٤٠
٧٢	٠٢:٤٥	٣٨,٩٧
٧٣	٠٢:٤٦	٣٨,٥٥
٧٤	٠٢:٤٧	٣٨,١٢
٧٥	٠٢:٤٨	٣٧,٦٩
٧٦	٠٢:٤٩	٣٧,٢٦
٧٧	٠٢:٥٠	٣٦,٨٤
٧٨	٠٢:٥١	٣٦,٤١
٧٩	٠٢:٥٢	٣٥,٩٨
٨٠	٠٢:٥٣	٣٥,٥٦
٨١	٠٢:٥٤	٣٥,١٣
٨٢	٠٢:٥٥	٣٤,٧٠
٨٣	٠٢:٥٦	٣٤,٢٧
٨٤	٠٢:٥٧	٣٣,٨٥
٨٥	٠٢:٥٨	٣٣,٤٢
٨٦	٠٢:٥٩	٣٢,٩٩
٨٧	٠٣:٠٠	٣٢,٥٦
٨٨	٠٣:٠١	٣٢,١٤
٨٩	٠٣:٠٢	٣١,٧١
٩٠	٠٣:٠٣	٣١,٢٨
٩١	٠٣:٠٤	٣٠,٨٥
٩٢	٠٣:٠٥	٣٠,٤٣
٩٣	٠٣:٠٦	٣٠,٠٠
٩٤	٠٣:٠٧	٢٩,٥٧

وبهذه النتائج يكون قد أمكن الإجابة عن السؤال الفرعى السادس بالبحث وهو :

- ما معايير اللياقة البدنية للتلاميذ بالصف الثالث بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى ؟

سابعاً : معايير اللياقة البدنية للتلميذات بالصف الرابع بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى :

أ - محافظة القاهرة :

جدول (٢٣٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢	٢٥	ضعيف
٢	٢ – ٥	٥٠	متوسط
٣	٦ – ٨	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٩	١٠٠	ممتاز

جدول (٢٣١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٩
٢	١	٤٠
٣	٢	٤١
٤	٣	٤٢
٥	٤	٤٣
٦	٥	٤٤
٧	٦	٤٥
٨	٧	٤٧
٩	٨	٤٨
١٠	٩	٤٩
١١	١٠	٥٠
١٢	١١	٥١
١٣	١٢	٥٢
١٤	١٣	٥٣
١٥	١٤	٥٤
١٦	١٥	٥٥
١٧	١٦	٥٦
١٨	١٧	٥٨
١٩	١٨	٥٩
٢٠	١٩	٦٠
٢١	٢٠	٦١
٢٢	٢١	٦٢

جدول (٢٣٢) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٠	٢٥	ضعيف
٢	١٠ – ٢٣	٥٠	متوسط
٣	٢٤ – ٢٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٢٩	١٠٠	ممتاز

جدول (٢٣٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٤	٢١	٢٠	٤٧	٤١	٤١	٦١
٢	١	٣٤	٢٢	٢١	٤٧	٤٢	٤٢	٦١
٣	٢	٣٥	٢٣	٢٢	٤٨	٤٣	٤٣	٦٢
٤	٣	٣٥	٢٤	٢٣	٤٩	٤٤	٤٤	٦٢
٥	٤	٣٦	٢٥	٢٤	٥٠	٤٥	٤٥	٦٣
٦	٥	٣٧	٢٦	٢٥	٥٠	٤٦	٤٦	٦٣
٧	٦	٣٨	٢٧	٢٦	٥١	٤٧	٤٧	٦٤
٨	٧	٣٨	٢٨	٢٧	٥٢	٤٨	٤٨	٦٤
٩	٨	٣٩	٢٩	٢٨	٥٢	٤٩	٤٩	٦٥
١٠	٩	٤٠	٣٠	٢٩	٥٣	٥٠	٥٠	٦٥
١١	١٠	٤٠	٣١	٣٠	٥٤	٥١	٥١	٦٦
١٢	١١	٤١	٣٢	٣١	٥٤	٥٢	٥٢	٦٧
١٣	١٢	٤٢	٣٣	٣٢	٥٥	٥٣	٥٣	٦٨
١٤	١٣	٤٢	٣٤	٣٣	٥٦	٥٤	٥٤	٦٩
١٥	١٤	٤٣	٣٥	٣٤	٥٦	٥٥	٥٥	٧٠
١٦	١٥	٤٤	٣٦	٣٥	٥٧	٥٦	٥٦	٧١
١٧	١٦	٤٤	٣٧	٣٧	٥٨	٥٧	٥٧	٧١
١٨	١٧	٤٥	٣٨	٣٨	٥٩	٥٨	٥٨	٧٢
١٩	١٨	٤٦	٣٩	٣٩	٦٠	٥٩	٥٩	٧٣
٢٠	١٩	٤٦	٤٠	٤٠	٦٠	٦٠	٦٠	٧٤

جدول (٢٣٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٨٠	٢٥	ضعيف
٢	٨٠ - ٨٩	٥٠	متوسط
٣	٩٠ - ١٠٤	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٠٤	١٠٠	ممتاز

جدول (٢٣٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٢,٣٤
٢	٦٠	٢٧
٣	٦٥	٢٩
٤	٧٠	٣٢
٥	٧٥	٣٤
٦	٨٠	٣٦
٧	٨٥	٣٨
٨	٩٠	٤٠
٩	٩٥	٤٢
١٠	١٠٠	٤٤
١١	١٠٥	٤٦
١٢	١١٠	٤٩
١٣	١١٥	٥١
١٤	١٢٠	٥٣
١٥	١٢٥	٥٥
١٦	١٣٠	٥٧
١٧	١٣٥	٥٩
١٨	١٤٠	٦١

جدول (٣٣٦) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من (-٤)	٢٥	ضعيف
٢	(-٤) - (صفر)	٥٠	متوسط
٣	(١) - (٤)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (٤)	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٣٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	-٢٢	١٨
٢	-٢١	١٩
٣	-٢٠	٢٠
٤	-١٩	٢٢
٥	-١٨	٢٤
٦	-١٧	٢٦
٧	-١٦	٢٨
٨	-١٥	٣٠
٩	-١٤	٣٠
١٠	-١٣	٣٢
١١	-١٢	٣٢
١٢	-١١	٣٤
١٣	-١٠	٣٤
١٤	-٩	٣٦
١٥	-٨	٣٨
١٦	-٧	٣٩
١٧	-٦	٤٠
١٨	-٥	٤٢
١٩	-٤	٤٣
٢٠	-٣	٤٥
٢١	-٢	٤٦
٢٢	-١	٤٨
٢٣	صفر	٤٩
٢٤	١	٥٠
٢٥	٢	٥٢
٢٦	٣	٥٣
٢٧	٤	٥٥
٢٨	٥	٥٦
٢٩	٦	٥٨
٣٠	٧	٥٩
٣١	٨	٦١
٣٢	٩	٦٢
٣٣	١٠	٦٣
٣٤	١١	٦٥
٣٥	١٢	٦٧
٣٦	١٣	٦٨

جدول (٢٣٨) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الجري المكوكي "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٣,١٤	١٠٠	ممتاز
٢	١٣,١٤ – ١٣,٤٦	٧٥	جيد
٣	١٣,٤٧ – ١٤,٢٧	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٤,٢٧	٢٥	ضعيف

جدول (٢٣٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الجري المكوكي "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١٢,١٠	١٤٩,٦٦
٢	١٢,٢٠	١٤٩,٣٦
٣	١٢,٣٠	١٤٩,٠٦
٤	١٢,٤٠	١٤٨,٧٦
٥	١٢,٥٠	١٤٨,٤٦
٦	١٢,٦٠	١٤٨,١٦
٧	١٢,٧٠	١٤٧,٨٦
٨	١٢,٨٠	١٤٧,٥٦
٩	١٢,٩٠	١٤٧,٢٦
١٠	١٣,٠٠	١٤٦,٩٦
١١	١٣,١٠	١٤٦,٦٦
١٢	١٣,٢٠	١٤٦,٣٦
١٣	١٣,٣٠	١٤٦,٠٦
١٤	١٣,٤٠	١٤٥,٧٦
١٥	١٣,٥٠	١٤٥,٤٦
١٦	١٣,٦٠	١٤٥,١٦
١٧	١٤,٠٠	١٤٣,٩٦
١٨	١٤,١٠	١٤٣,٦٦
١٩	١٤,٢٠	١٤٣,٣٦
٢٠	١٤,٣٠	١٤٣,٠٦
٢١	١٤,٤٠	١٤٢,٧٦
٢٢	١٤,٥٠	١٤٢,٤٦
٢٣	١٤,٦٠	١٤٢,١٦
٢٤	١٤,٧٠	١٤١,٨٦
٢٥	١٤,٨٠	١٤١,٥٦
٢٦	١٤,٩٠	١٤١,٢٦
٢٧	١٥,٠٠	١٤٠,٩٥
٢٨	١٥,١٠	١٤٠,٦٥
٢٩	١٥,٢٠	١٤٠,٣٥
٣٠	١٥,٣٠	١٤٠,٠٥
٣١	١٥,٤٠	١٣٩,٧٥
٣٢	١٥,٥٠	١٣٩,٤٥
٣٣	١٥,٦٠	١٣٩,١٥
٣٤	١٥,٧٠	١٣٨,٨٥
٣٥	١٥,٨٠	١٣٨,٥٥
٣٦	١٥,٩٠	١٣٨,٢٥
٣٧	١٦,٠٠	١٣٧,٩٥
٣٨	١٦,١٠	١٣٧,٦٥
٣٩	١٦,٢٠	١٣٧,٣٥
٤٠	١٦,٣٠	١٣٧,٠٥
٤١	١٦,٤٠	١٣٦,٧٥
٤٢	١٦,٥٠	١٣٦,٤٥
٤٣	١٦,٦٠	١٣٦,١٥
٤٤	١٦,٧٠	١٣٥,٨٥
٤٥	١٦,٨٠	١٣٥,٥٥

جدول (٣٤٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٣٠: ٢	١٠٠	ممتاز
٢	٣٠: ٢ – ٤٨: ٢	٧٥	جيد
٣	٤٩: ٢ – ١٥: ٣	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٠: ٣	٢٥	ضعيف

جدول (٣٤١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠١:٥٠	٥٠,٨٦	٢١	٠٢:١٠	٥٠,٦٦	٤١	٠٢:٣٠	٥٠,٤٦
٢	٠١:٥١	٥٠,٨٥	٢٢	٠٢:١١	٥٠,٦٥	٤٢	٠٢:٣١	٥٠,٤٥
٣	٠١:٥٢	٥٠,٨٤	٢٣	٠٢:١٢	٥٠,٦٤	٤٣	٠٢:٣٢	٥٠,٤٤
٤	٠١:٥٣	٥٠,٨٣	٢٤	٠٢:١٣	٥٠,٦٣	٤٤	٠٢:٣٣	٥٠,٤٣
٥	٠١:٥٤	٥٠,٨٢	٢٥	٠٢:١٤	٥٠,٦٢	٤٥	٠٢:٣٤	٥٠,٤٢
٦	٠١:٥٥	٥٠,٨١	٢٦	٠٢:١٥	٥٠,٦١	٤٦	٠٢:٣٥	٥٠,٤١
٧	٠١:٥٦	٥٠,٨٠	٢٧	٠٢:١٦	٥٠,٦٠	٤٧	٠٢:٣٦	٥٠,٤٠
٨	٠١:٥٧	٥٠,٧٩	٢٨	٠٢:١٧	٥٠,٥٩	٤٨	٠٢:٣٧	٥٠,٣٩
٩	٠١:٥٨	٥٠,٧٨	٢٩	٠٢:١٨	٥٠,٥٨	٤٩	٠٢:٣٨	٥٠,٣٨
١٠	٠١:٥٩	٥٠,٧٧	٣٠	٠٢:١٩	٥٠,٥٧	٥٠	٠٢:٣٩	٥٠,٣٧
١١	٠٢:٠٠	٥٠,٧٦	٣١	٠٢:٢٠	٥٠,٥٦	٥١	٠٢:٤٠	٥٠,٣٦
١٢	٠٢:٠١	٥٠,٧٥	٣٢	٠٢:٢١	٥٠,٥٥	٥٢	٠٢:٤١	٥٠,٣٥
١٣	٠٢:٠٢	٥٠,٧٤	٣٣	٠٢:٢٢	٥٠,٥٤	٥٣	٠٢:٤٢	٥٠,٣٤
١٤	٠٢:٠٣	٥٠,٧٣	٣٤	٠٢:٢٣	٥٠,٥٣	٥٤	٠٢:٤٣	٥٠,٣٣
١٥	٠٢:٠٤	٥٠,٧٢	٣٥	٠٢:٢٤	٥٠,٥٢	٥٥	٠٢:٤٤	٥٠,٣٢
١٦	٠٢:٠٥	٥٠,٧١	٣٦	٠٢:٢٥	٥٠,٥١	٥٦	٠٢:٤٥	٥٠,٣١
١٧	٠٢:٠٦	٥٠,٧٠	٣٧	٠٢:٢٦	٥٠,٥٠	٥٧	٠٢:٤٦	٥٠,٣٠
١٨	٠٢:٠٧	٥٠,٦٩	٣٨	٠٢:٢٧	٥٠,٤٩	٥٨	٠٢:٤٧	٥٠٢٩
١٩	٠٢:٠٨	٥٠,٦٨	٣٩	٠٢:٢٨	٥٠,٤٨	٥٩	٠٢:٤٨	٥٠,٢٨
٢٠	٠٢:٠٩	٥٠,٦٧	٤٠	٠٢:٢٩	٥٠,٤٧	٦٠	٠٢:٤٩	٥٠,٢٧

تابع : جدول (٣٤١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٢:٥٠	٥٠,٢٦
٦٢	٠٢:٥١	٥٠,٢٥
٦٣	٠٢:٥٢	٥٠,٢٤
٦٤	٠٢:٥٣	٥٠,٢٣
٦٥	٠٢:٥٤	٥٠,٢٢
٦٦	٠٢:٥٥	٥٠,٢١
٦٧	٠٢:٥٦	٥٠,٢٠
٦٨	٠٢:٥٧	٥٠,١٩
٦٩	٠٢:٥٨	٥٠,١٨
٧٠	٠٢:٥٩	٥٠,١٧
٧١	٠٣:٠٠	٥٠,١٦
٧٢	٠٣:٠١	٥٠,١٥
٧٣	٠٣:٠٢	٥٠,١٤
٧٤	٠٣:٠٣	٥٠,١٣
٧٥	٠٣:٠٤	٥٠,١٢
٧٦	٠٣:٠٥	٥٠,١١
٧٧	٠٣:٠٦	٥٠,١٠
٧٨	٠٣:٠٧	٥٠,٠٩
٧٩	٠٣:٠٨	٥٠,٠٨
٨٠	٠٣:٠٩	٥٠,٠٧

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٨١	٠٣:١٠	٥٠,٠٦
٨٢	٠٣:١١	٥٠,٠٥
٨٣	٠٣:١٢	٥٠,٠٤
٨٤	٠٣:١٣	٥٠,٠٣
٨٥	٠٣:١٤	٥٠,٠٢
٨٦	٠٣:١٥	٥٠,٠١
٨٧	٠٣:١٦	٥٠,٠٠
٨٨	٠٣:١٧	٤٩,٩٩
٨٩	٠٣:١٨	٤٩,٩٨
٩٠	٠٣:١٩	٤٩,٩٨
٩١	٠٣:٢٠	٤٩,٩٧
٩٢	٠٣:٢١	٤٩,٩٦
٩٣	٠٣:٢٢	٤٩,٩٥
٩٤	٠٣:٢٣	٤٩,٩٤
٩٥	٠٣:٢٤	٤٩,٩٣
٩٦	٠٣:٢٥	٤٩,٩٢
٩٧	٠٣:٢٦	٤٩,٩١
٩٨	٠٣:٢٧	٤٩,٩٠
٩٩	٠٣:٢٨	٤٩,٨٩
١٠٠	٠٣:٢٩	٤٩,٨٨

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١٠١	٠٣:٣٠	٤٩,٨٧
١٠٢	٠٣:٣١	٤٩,٨٦
١٠٣	٠٣:٣٢	٤٩,٨٥
١٠٤	٠٣:٣٣	٤٩,٨٤
١٠٥	٠٣:٣٤	٤٩,٨٣
١٠٦	٠٣:٣٥	٤٩,٨٢
١٠٧	٠٣:٣٦	٤٩,٨١
١٠٨	٠٣:٣٧	٤٩,٨٠
١٠٩	٠٣:٣٨	٤٩,٧٩
١١٠	٠٣:٣٩	٤٩,٧٨
١١١	٠٣:٤٠	٤٩,٧٧
١١٢	٠٣:٤١	٤٩,٧٦
١١٣	٠٣:٤٢	٤٩,٧٥
١١٤	٠٣:٤٣	٤٩,٧٤
١١٥	٠٣:٤٤	٤٩,٧٣
١١٦	٠٣:٤٥	٤٩,٧٢
١١٧	٠٣:٤٦	٤٩,٧١
١١٨	٠٣:٤٧	٤٩,٧٠
١١٩	٠٣:٤٨	٤٩,٦٩
١٢٠	٠٣:٤٩	٤٩,٦٨
١٢١	٠٣:٥٠	٤٩,٦٧

ب - محافظة الجيزة :

جدول (٣٤٣) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢	٢٥	ضعيف
٢	٢ - ٦	٥٠	متوسط
٣	٧ - ١٠	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٠	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٤٣) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٩
٢	١	٤٠
٣	٢	٤١
٤	٣	٤٢
٥	٤	٤٣
٦	٥	٤٤
٧	٦	٤٥
٨	٧	٤٧
٩	٨	٤٨
١٠	٩	٤٩
١١	١٠	٥٠
١٢	١١	٥١
١٣	١٢	٥٢
١٤	١٣	٥٣
١٥	١٤	٥٤
١٦	١٥	٥٥
١٧	١٦	٥٧
١٨	١٧	٥٨
١٩	١٨	٥٩
٢٠	١٩	٦٠
٢١	٢٠	٦١
٢٢	٢١	٦٢
٢٣	٢٢	٦٣
٢٤	٢٣	٦٤
٢٥	٢٤	٦٥
٢٦	٢٥	٦٦
٢٧	٢٦	٦٨
٢٨	٢٧	٦٩
٢٩	٢٨	٧٠
٣٠	٢٩	٧١
٣١	٣٠	٧٢
٣٢	٣١	٧٣
٣٣	٣٢	٧٤

جدول (٣٤٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٢	٢٥	ضعيف
٢	١٢ - ١٨	٥٠	متوسط
٣	١٩ - ٢٦	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٢٦	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٤٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٤	٢٢	٢١	٤٨	٤٣	٤٥	٦٣
٢	١	٣٤	٢٣	٢٢	٤٨	٤٤	٤٦	٦٤
٣	٢	٣٥	٢٤	٢٣	٤٩	٤٥	٤٧	٦٤
٤	٣	٣٦	٢٥	٢٤	٥٠	٤٦	٤٨	٦٥
٥	٤	٣٦	٢٦	٢٥	٥٠	٤٧	٤٩	٦٦
٦	٥	٣٧	٢٧	٢٦	٥١	٤٨	٥٠	٦٧
٧	٦	٣٨	٢٨	٢٧	٥٢	٤٩	٥١	٦٧
٨	٧	٣٨	٢٩	٢٨	٥٢	٥٠	٥٢	٦٨
٩	٨	٣٩	٣٠	٢٩	٥٣	٥١	٥٣	٦٩
١٠	٩	٤٠	٣١	٣٠	٥٤	٥٢	٥٤	٧٠
١١	١٠	٤٠	٣٢	٣١	٥٤	٥٣	٥٥	٧١
١٢	١١	٤١	٣٣	٣٥	٥٧	٥٤	٥٦	٧٢
١٣	١٢	٤٢	٣٤	٣٦	٥٨	٥٥	٥٧	٧٢
١٤	١٣	٤٢	٣٥	٣٧	٥٨	٥٦	٥٨	٧٣
١٥	١٤	٤٣	٣٦	٣٨	٥٩	٥٧	٥٩	٧٣
١٦	١٥	٤٤	٣٧	٣٩	٦٠	٥٨	٦٠	٧٤
١٧	١٦	٤٤	٣٨	٤٠	٦٠	٥٩	٦١	٧٤
١٨	١٧	٤٥	٣٩	٤١	٦١	٦٠	٦٢	٧٥
١٩	١٨	٤٦	٤٠	٤٢	٦١	٦١	٦٣	٧٥
٢٠	١٩	٤٦	٤١	٤٣	٦٢	٦٢	٦٤	٧٦
٢١	٢٠	٤٧	٤٢	٤٤	٦٣	٦٣	٦٥	٧٧

جدول (٣٤٦) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٩٠	٢٥	ضعيف
٢	٩٠ – ٩٩	٥٠	متوسط
٣	١٠٠ – ١١٤	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١١٤	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٤٧) الدرجات التائية للأداء على
اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٦٠	٢٧
٢	٦٥	٢٩
٣	٧٠	٣٢
٤	٧٥	٣٤
٥	٨٠	٣٦
٦	٨٥	٣٨
٧	٩٠	٤٠
٨	٩٥	٤٢
٩	١٠٠	٤٤
١٠	١٠٥	٤٦
١١	١١٠	٤٩
١٢	١١٥	٢١
١٣	١٢٠	٥٣
١٤	١٢٥	٥٥
١٥	١٣٠	٥٧
١٦	١٣٥	٥٩
١٧	١٤٠	٦١
١٨	١٤٥	٦٣
١٩	١٥٠	٦٥
٢٠	١٥٥	٦٨

جدول (٣٤٨) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من (-٣)	٢٥	ضعيف
٢	(-٣) - (٢)	٥٠	متوسط
٣	(٣) - (٦)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (٦)	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٤٩) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	-١٣	٣٠
٢	-١٢	٣١
٣	-١١	٣٣
٤	-١٠	٣٥
٥	٩	٣٦
٦		٣٨
٧		٣٩
٨	-٦	٤٠
٩	٥	٤٢
١٠	-٤	٤٣
١١	-٣	٤٥
١٢	-٢	٤٦
١٣	-١	٤٨
١٤	صفر	٤٩
١٥	١	٥٠
١٦	٢	٥٢
١٧	٣	٥٣
١٨	٤	٥٥
١٩	٥	٥٦
٢٠	٦	٥٨
٢١	٧	٥٩
٢٢	٨	٦١
٢٣	٩	٦٢
٢٤	١٠	٦٣
٢٥	١١	٦٥
٢٦	١٢	٦٦
٢٧	١٣	٦٨
٢٨	١٤	٦٩
٢٩	١٥	٧٠
٣٠	١٦	٧٢
٣١	١٧	٧٣
٣٢	١٨	٧٥
٣٣	١٩	٧٧
٣٤	٢٠	٧٨

جدول (٣٥٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الجري المكوكي"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٢,٦١	١٠٠	ممتاز
٢	١٢,٦١ – ١٣,١٩	٧٥	جيد
٣	١٣,٢٠ – ١٤,٣٦	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٤,٣٦	٢٥	ضعيف

جدول (٣٥١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الجري المكوكي"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١١,٣٠	١١٣,٣٧
٢	١١,٤٠	١١٢,٧٠
٣	١١,٥٠	١١٢,٠٤
٤	١١,٦٠	١١١,٣٨
٥	١١,٧٠	١١٠,٧٢
٦	١١,٨٠	١١٠,٠٥
٧	١١,٩٠	١٠٩,٣٩
٨	١٢,٠٠	١٠٨,٧٣
٩	١٢,١٠	١٠٨,٠٧
١٠	١٢,٢٠	١٠٧,٤١
١١	١٢,٣٠	١٠٦,٧٤
١٢	١٢,٤٠	١٠٦,٠٨
١٣	١٢,٥٠	١٠٥,٤٢
١٤	١٢,٦٠	١٠٤,٧٦
١٥	١٢,٧٠	١٠٤,٠٩
١٦	١٢,٨٠	١٠٣,٤٣
١٧	١٢,٩٠	١٠٢,٧٧
١٨	١٣,٠٠	١٠٢,١١
١٩	١٣,١٠	١٠١,٤٥
٢٠	١٣,٢٠	١٠٠,٧٨
٢١	١٣,٣٠	١٠٠,١٢
٢٢	١٣,٤٠	٩٩,٤٦
٢٣	١٣,٥٠	٩٨,٨٠
٢٤	١٣,٦٠	٩٨,١٣
٢٥	١٣,٧٠	٩٧,٤٧
٢٦	١٣,٨٠	٩٦,٨١
٢٧	١٣,٩٠	٩٦,١٥
٢٨	١٤,٠٠	٩٥,٤٨
٢٩	١٤,١٠	٩٤,٨٢
٣٠	١٤,٢٠	٩٤,١٦
٣١	١٤,٣٠	٩٣,٥٠
٣٢	١٤,٤٠	٩٢,٨٤
٣٣	١٤,٥٠	٩٢,١٧
٣٤	١٤,٦٠	٩١,٥١
٣٥	١٤,٧٠	٩٠,٨٥
٣٦	١٤,٨٠	٩٠,١٩
٣٧	١٤,٩٠	٨٩,٥٢
٣٨	١٥,٠٠	٨٨,٨٦
٣٩	١٥,١٠	٨٨,٢٠
٤٠	١٥,٢٠	٨٧,٥٤
٤١	١٥,٣٠	٨٦,٨٨
٤٢	١٥,٤٠	٨٦,٢١
٤٣	١٥,٥٠	٨٥,٥٥
٤٤	١٥,٦٠	٨٤,٨٩
٤٥	١٥,٧٠	٨٤,٢٣
٤٦	١٥,٨٠	٨٣,٥٦
٤٧	١٥,٩٠	٨٢,٩٠
٤٨	١٦,٠٠	٨٢,٢٤
٤٩	١٦,١٠	٨١,٥٨
٥٠	١٦,٢٠	٨٠,٩٢
٥١	١٦,٣٠	٨٠,٢٥
٥٢	١٦,٤٠	٧٩,٥٩
٥٣	١٦,٥٠	٧٨,٩٣
٥٤	١٦,٦٠	٧٨,٢٧
٥٥	١٦,٧٠	٧٧,٦٠
٥٦	١٦,٨٠	٧٦,٩٤
٥٧	١٦,٩٠	٧٦,٢٨
٥٨	١٧,٠٠	٧٥,٦٢

جدول (٣٥٣) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "جري ربع ميل"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٠٥ : ٢	١٠٠	ممتاز
٢	٠٥ : ٢ – ٠٩ : ٢	٧٥	جيد
٣	١٠ : ٢ – ٢٠ : ٢	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٢٠ : ٢	٢٥	ضعيف

جدول (٣٥٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جري ربع ميل"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠١:٣٥	٥١,٠١
٢	٠١:٣٦	٥١,٠٠
٣	٠١:٣٧	٥٠,٩٩
٤	٠١:٣٨	٥٠,٩٨
٥	٠١:٣٩	٥٠,٩٧
٦	٠١:٤٠	٥٠,٩٦
٧	٠١:٤١	٥٠,٩٥
٨	٠١:٤٢	٥٠,٩٤
٩	٠١:٤٣	٥٠,٩٣
١٠	٠١:٤٤	٥٠,٩٢
١١	٠١:٤٥	٥٠,٩١
١٢	٠١:٤٦	٥٠,٩٠
١٣	٠١:٤٧	٥٠,٨٩
١٤	٠١:٤٨	٥٠,٨٨
١٥	٠١:٤٩	٥٠,٨٧
١٦	٠١:٥٠	٥٠,٨٦
١٧	٠١:٥١	٥٠,٨٥
١٨	٠١:٥٢	٥٠,٨٤
١٩	٠١:٥٣	٥٠,٨٣
٢٠	٠١:٥٤	٥٠,٨٢
٢١	٠١:٥٥	٥٠,٨١
٢٢	٠١:٥٦	٥٠,٨٠
٢٣	٠١:٥٧	٥٠,٧٩
٢٤	٠١:٥٨	٥٠,٧٩
٢٥	٠١:٥٩	٥٠,٧٨
٢٦	٠٢:٠٠	٥٠,٧٦
٢٧	٠٢:٠١	٥٠,٧٥
٢٨	٠٢:٠٢	٥٠,٧٤
٢٩	٠٢:٠٣	٥٠,٧٤
٣٠	٠٢:٠٤	٥٠,٧٣
٣١	٠٢:٠٥	٥٠,٧٢
٣٢	٠٢:٠٦	٥٠,٧١
٣٣	٠٢:٠٧	٥٠,٧٠
٣٤	٠٢:٠٨	٥٠,٦٩
٣٥	٢:٠٩	٥٠,٦٩
٣٦	٠٢:١٠	٥٠,٦٨
٣٧	٠٢:١١	٥٠,٦٧
٣٨	٠٢:١٢	٥٠,٦٧
٣٩	٠٢:١٣	٥٠,٦٦
٤٠	٠٢:١٤	٥٠,٦٦
٤١	٠٢:١٥	٥٠,٦٥
٤٢	٠٢:١٦	٥٠,٦٤
٤٣	٠٢:١٧	٥٠,٦٣
٤٤	٠٢:١٨	٥٠,٦٣
٤٥	٠٢:١٩	٥٠,٦٢
٤٦	٠٢:٢٠	٥٠,٦٢
٤٧	٠٢:٢١	٥٠,٦١
٤٨	٠٢:٢٢	٥٠,٦١
٤٩	٠٢:٢٣	٥٠,٦٠
٥٠	٠٢:٢٤	٥٠,٥٩
٥١	٠٢:٢٥	٥٠,٥٩
٥٢	٠٢:٢٦	٥٠,٥٨
٥٣	٠٢:٢٧	٥٠,٥٨
٥٤	٠٢:٢٨	٥٠,٥٨
٥٥	٠٢:٢٩	٥٠,٥٨
٥٦	٠٢:٣٠	٥٠,٥٧
٥٧	٠٢:٣١	٥٠,٥٦
٥٨	٠٢:٣٢	٥٠,٥٦
٥٩	٠٢:٣٣	٥٠,٥٥
٦٠	٠٢:٣٤	٥٠,٥٤

تابع : جدول (٣٥٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٢:٣٥	٥٠,٥٣
٦٢	٠٢:٣٦	٥٠,٥٢
٦٣	٠٢:٣٧	٥٠,٥١
٦٤	٠٢:٣٨	٥٠,٥٠
٦٥	٠٢:٣٩	٥٠,٤٩
٦٦	٠٢:٤٠	٥٠,٤٨
٦٧	٠٢:٤١	٥٠,٤٧
٦٨	٠٢:٤٢	٥٠,٤٦
٦٩	٠٢:٤٣	٥٠,٤٥
٧٠	٠٢:٤٤	٥٠,٤٤
٧١	٠٢:٤٥	٥٠,٤٣
٧٢	٠٢:٤٦	٥٠,٤٢
٧٣	٠٢:٤٧	٥٠,٤١
٧٤	٠٢:٤٨	٥٠,٤٠
٧٥	٠٢:٤٩	٥٠,٣٩
٧٦	٠٢:٥٠	٥٠,٣٨
٧٧	٠٢:٥١	٥٠,٣٧
٧٨	٠٢:٥٢	٥٠,٣٦
٧٩	٠٢:٥٣	٥٠,٣٥
٨٠	٠٢:٥٤	٥٠,٣٤
٨١	٠٢:٥٥	٥٠,٣٣
٨٢	٠٢:٥٦	٥٠,٣٢
٨٣	٠٢:٥٧	٥٠,٣١
٨٤	٠٢:٥٨	٥٠,٣٠
٨٥	٠٢:٥٩	٥٠,٢٩
٨٦	٠٣:٠٠	٥٠,٢٨
٨٧	٠٣:٠١	٥٠,٢٧
٨٨	٠٣:٠٢	٥٠,٢٦
٨٩	٠٣:٠٣	٥٠,٢٥
٩٠	٠٣:٠٤	٥٠,٢٤
٩١	٠٣:٠٥	٥٠,٢٣
٩٢	٠٣:٠٦	٥٠,٢٢
٩٣	٠٣:٠٧	٥٠,٢١
٩٤	٠٣:٠٨	٥٠,٢٠
٩٥	٠٣:٠٩	٥٠,٢٠

ج- **محافظة الشرقية :**

جدول (٣٥٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢	٢٥	ضعيف
٢	٢ - ٤	٥٠	متوسط
٣	٥ - ٨	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٨	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٥٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٩
٢	١	٤٠
٣	٢	٤١
٤	٣	٤٢
٥	٤	٤٣
٦	٥	٤٤
٧	٦	٤٥
٨	٧	٤٧
٩	٨	٤٨
١٠	٩	٤٩
١١	١٠	٥٠
١٢	١١	٥١
١٣	١٢	٥٢
١٤	١٣	٥٣
١٥	١٤	٥٤
١٦	١٥	٥٥
١٧	١٦	٥٧
١٨	١٧	٥٨
١٩	١٨	٥٩
٢٠	١٩	٦٠
٢١	٢٠	٦١
٢٢	٢١	٦٢
٢٣	٢٢	٦٣
٢٤	٢٣	٦٤
٢٥	٢٤	٦٥
٢٦	٢٥	٦٦
٢٧	٢٦	٦٧
٢٨	٢٧	٦٨
٢٩	٢٨	٧٠

جدول (٣٥٦) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٣	٢٥	ضعيف
٢	٣ – ١١	٥٠	متوسط
٣	١٢ – ٢١	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٢١	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٥٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٤	٢١	٢٠	٤٧	٤١	٤٠	٦٠
٢	١	٣٤	٢٢	٢١	٤٨	٤٢	٤١	٦١
٣	٢	٣٥	٢٣	٢٢	٤٨	٤٣	٤٢	٦١
٤	٣	٣٦	٢٤	٢٣	٤٩	٤٤	٤٣	٦٢
٥	٤	٣٦	٢٥	٢٤	٤٩	٤٥	٤٤	٦٣
٦	٥	٣٧	٢٦	٢٥	٥٠	٤٦	٤٥	٦٤
٧	٦	٣٨	٢٧	٢٦	٥١	٤٧	٤٦	٦٤
٨	٧	٣٨	٢٨	٢٧	٥١	٤٨	٤٧	٦٥
٩	٨	٣٩	٢٩	٢٨	٥٢	٤٩	٤٨	٦٥
١٠	٩	٤٠	٣٠	٢٩	٥٣	٥٠	٤٩	٦٦
١١	١٠	٤٠	٣١	٣٠	٥٤	٥١	٥٠	٦٧
١٢	١١	٤١	٣٢	٣١	٥٤	٥٢	٥١	٦٧
١٣	١٢	٤٢	٣٣	٣٢	٥٥	٥٣	٥٢	٦٨
١٤	١٣	٤٢	٣٤	٣٣	٥٦	٥٤	٥٣	٦٨
١٥	١٤	٤٣	٣٥	٣٤	٥٦	٥٥	٥٤	٦٩
١٦	١٥	٤٤	٣٦	٣٥	٥٧	٥٦	٥٥	٦٩
١٧	١٦	٤٤	٣٧	٣٦	٥٨	٥٧	٥٦	٧٠
١٨	١٧	٤٥	٣٨	٣٧	٥٨	٥٨	٥٧	٧١
١٩	١٨	٤٦	٣٩	٣٨	٥٩	٥٩	٥٨	٧٢
٢٠	١٩	٤٦	٤٠	٣٩	٦٠	٦٠	٥٩	٧٣

تابع : جدول (٣٥٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٦٠	٧٤
٦٢	٦١	٧٤
٦٣	٦٢	٧٥
٦٤	٦٣	٧٥
٦٥	٦٤	٧٦
٦٦	٦٥	٧٦
٦٧	٦٦	٧٧
٦٨	٦٧	٧٧
٦٩	٦٨	٧٨
٧٠	٦٩	٧٨
٧١	٠	٧٩
٧٢	٧١	٧٩
٧٣	٧٢	٨٠
٧٤	٧٣	٨٠
٧٥	٧٤	٨١
٧٦	٧٥	٨٢
٧٧	٧٦	٨٣
٧٨	٧٧	٨٤
٧٩	٧٨	٨٥
٨٠	٧٩	٨٦
٨١	٨٠	٨٧
٨٢	٨١	٨٨
٨٣	٨٢	٨٩

جدول (٣٥٨) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٠٠	٢٥	ضعيف
٢	١٠٠ - ١٠٩	٥٠	متوسط
٣	١١٠ - ١١٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١١٩	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٥٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٨٠	٣٦
٢	٨٥	٣٨
٣	٩٠	٤٠
٤	٩٥	٤٢
٥	١٠٠	٤٤
٦	١٠٥	٤٦
٧	١١٠	٤٩
٨	١١٥	٥١
٩	١٢٠	٥٣
١٠	١٢٥	٥٥
١١	١٣٠	٥٧
١٢	١٣٥	٥٩
١٣	١٤٠	٦١
١٤	١٤٥	٦٣
١٥	١٥٠	٦٦
١٦	١٥٥	٦٨
١٧	١٦٠	٧٠

جدول (٣٦٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من (-٢)	٢٥	ضعيف
٢	(-٢) - (صفر)	٥٠	متوسط
٣	(١) - (٣)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (٣)	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٦١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	-١١	٣٣
٢	-١٠	٣٥
٣	-٩	٣٦
٤	-٨	٣٨
٥	-٧	٣٩
٦	-٦	٤٠
٧	-٥	٤٢
٨	-٤	٤٣
٩	-٣	٤٥
١٠	-٢	٤٦
١١	-١	٤٨
١٢	صفر	٤٩
١٣	١	٥٠
١٤	٢	٥٢
١٥	٣	٥٣
١٦	٤	٥٥
١٧	٥	٥٦
١٨	٦	٥٨
١٩	٧	٥٩
٢٠	٨	٦١
٢١	٩	٦٢
٢٢	١٠	٦٣
٢٣	١١	٦٤
٢٤	١٢	٦٦
٢٥	١٣	٦٧
٢٦	١٤	٦٩
٢٧	١٥	٧١
٢٨	١٦	٧٢
٢٩	١٧	٧٣
٣٠	١٨	٧٤
٣١	١٩	٧٥
٣٢	٢٠	٧٨

جدول (٣٦٢) الرتب الإرباعية للأداء على اختبار "الجري المكوكي"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٢,٩٢	١٠٠	ممتاز
٢	١٢,٩٢ – ١٣,٤١	٧٥	جيد
٣	١٣,٤٢ – ١٤,٠	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٤	٢٥	ضعيف

جدول (٣٦٣) الدرجات التائية للأداء على اختبار "الجري المكوكي"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١٣,٠٠	٦٦,٣٣
٢	١٣,١٠	٦٥,٤٠
٣	١٣,٢٠	٦٤,٤٨
٤	١٣,٣٠	٦٣,٥٥
٥	١٣,٤٠	٦٢,٦٣
٦	١٣,٥٠	٦١,٧٠
٧	١٣,٦٠	٦٠,٧٧
٨	١٣,٧٠	٥٩,٨٥
٩	١٣,٨٠	٥٨,٩٢
١٠	١٣,٩٠	٥٨,٠٠
١١	١٤,٠٠	٥٧,٠٧
١٢	١٤,١٠	٥٦,١٤
١٣	١٤,٢٠	٥٥,٢٢
١٤	١٤,٣٠	٥٤,٢٩
١٥	١٤,٤٠	٥٣,٣٧
١٦	١٤,٥٠	٥٢,٤٤
١٧	١٤,٦٠	٥١,٥١
١٨	١٤,٧٠	٥٠,٥٩
١٩	١٤,٨٠	٤٩,٦٦
٢٠	١٤,٩٠	٤٨,٧٤
٢١	١٥,٠٠	٤٧,٨١
٢٢	١٥,١٠	٤٦,٨٩
٢٣	١٥,٢٠	٤٥,٩٦
٢٤	١٥,٣٠	٤٥,٠٣
٢٥	١٥,٤٠	٤٤,١١
٢٦	١٥,٥٠	٤٣,١٨
٢٧	١٥,٦٠	٤٢,٢٦
٢٨	١٥,٧٠	٤١,٣٣
٢٩	١٥,٨٠	٤٠,٤٠
٣٠	١٥,٩٠	٣٩,٤٨
٣١	١٦,٠٠	٣٨,٥٥

جدول (٣٦٤) الرتب الإرباعية للأداء على اختبار " جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٥٨: ١	١٠٠	ممتاز
٢	٥٨: ١ - ١٣: ٢	٧٥	جيد
٣	١٤: ٢ - ٢٩: ٢	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٢٩: ٢	٢٥	ضعيف

جدول (٣٦٥) الدرجات التائية للأداء على اختبار " جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	صفر	٥٠,١٩
٢	٠١:٤١	٥١,٩٦
٣	٠١:٤٢	٥١,٩٦
٤	٠١:٤٣	٥١,٩٦
٥	٠١:٤٤	٥١,٩٦
٦	٠١:٤٥	٥١,٩٥
٧	٠١:٤٦	٥١,٩٥
٨	٠١:٤٧	٥١,٩٥
٩	٠١:٤٨	٥١,٩٥
١٠	٠١:٤٩	٥١,٩٥
١١	٠١:٥٠	٥٠,٩٤
١٢	٠١:٥١	٥٠,٩٣
١٣	٠١:٥٢	٥٠,٩٢
١٤	٠١:٥٣	٥٠,٩١
١٥	٠١:٥٤	٥٠,٩٠
١٦	٠١:٥٥	٥٠,٨٩
١٧	٠١:٥٦	٥٠,٨٨
١٨	٠١:٥٧	٥٠,٨٨
١٩	٠١:٥٨	٥٠,٨٧
٢٠	٠١:٥٩	٥٠,٧٨

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢١	٠٢:٠٠	٥٠,٧٨
٢٢	٠٢:٠١	٥٠,٧٧
٢٣	٠٢:٠٢	٥٠,٧٥
٢٤	٠٢:٠٣	٥٠,٧٤
٢٥	٠٢:٠٤	٥٠,٧٤
٢٦	٠٢:٠٥	٥٠,٧٣
٢٧	٠٢:٠٦	٥٠,٧٣
٢٨	٠٢:٠٧	٥٠,٧٠
٢٩	٠٢:٠٨	٥٠,٦٩
٣٠	٠٢:٠٩	٥٠,٦٨
٣١	٠٢:١٠	٥٠,٦٨
٣٢	٠٢:١١	٥٠,٦٦
٣٣	٠٢:١٢	٥٠,٦٦
٣٤	٠٢:١٣	٥٠,٦٥
٣٥	٠٢:١٤	٥٠,٦٤
٣٦	٠٢:١٥	٥٠,٦٣
٣٧	٠٢:١٦	٥٠,٦٣
٣٨	٠٢:١٧	٥٠,٦٣
٣٩	٠٢:١٨	٥٠,٦٢
٤٠	٠٢:١٩	٥٠,٦٢

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٤١	٠٢:٢٠	٥٠,٦١
٤٢	٠٢:٢١	٥٠,٦١
٤٣	٠٢:٢٢	٥٠,٥٩
٤٤	٠٢:٢٣	٥٠,٥٩
٤٥	٠٢:٢٤	٥٠,٥٧
٤٦	٠٢:٢٥	٥٠,٥٧
٤٧	٠٢:٢٦	٥٠,٥٦
٤٨	٠٢:٢٧	٥٠,٥٥
٤٩	٠٢:٢٨	٥٠,٥٥
٥٠	٠٢:٢٩	٥٠,٥٤
٥١	٠٢:٣٠	٥٠,٥٤
٥٢	٠٢:٣١	٥٠,٥٣
٥٣	٠٢:٣٢	٥٠,٥٣
٥٤	٠٢:٣٣	٥٠,٥٣
٥٥	٠٢:٣٤	٥٠,٥٢
٥٦	٠٢:٣٥	٥٠,٥١
٥٧	٠٢:٣٦	٥٠,٥١
٥٨	٠٢:٣٧	٥٠,٥١
٥٩	٠٢:٣٨	٥٠,٤٩
٦٠	٠٢:٣٩	٥٠,٤٩

تابع : جدول (٣٦٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جرى ربع ميل"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٢:٤٠	٥٠,٤٦
٦٢	٠٢:٤١	٥٠,٤٣
٦٣	٠٢:٤٢	٥٠,٤٣
٦٤	٠٢:٤٣	٥٠,٤٣
٦٥	٠٢:٤٤	٥٠,٤٣
٦٦	٠٢:٤٥	٥٠,٤٣
٦٧	٠٢:٤٦	٥٠,٤١
٦٨	٠٢:٤٧	٥٠,٤١
٦٩	٠٢:٤٨	٥٠,٤٠
٧٠	٠٢:٤٩	٥٠,٤٠
٧١	٠٢:٥٠	٥٠,٣٩
٧٢	٠٢:٥١	٥٠,٣٩
٧٣	٠٢:٥٢	٥٠,٣٨
٧٤	٠٢:٥٣	٥٠,٣٨
٧٥	٠٢:٥٤	٥٠,٣٧
٧٦	٠٢:٥٥	٥٠,٣٧
٧٧	٠٢:٥٦	٥٠,٣٦
٧٨	٠٢:٥٧	٥٠,٣٥
٧٩	٠٢:٥٨	٥٠,٣٤
٨٠	٠٢:٥٩	٥٠,٣٣
٨١	٠٣:٠٠	٥٠,٣٢
٨٢	٠٣:٠١	٥٠,٣١
٨٣	٠٣:٠٢	٥٠,٣١
٨٤	٠٣:٠٣	٥٠,٣١

وبهذه النتائج يكون قد أمكن الإجابة عن السؤال الفرعى السابع بالبحث وهو :

- ما معايير اللياقة البدنية للتلميذات بالصف الرابع بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى ؟

ثامناً : معايير اللياقة البدنية للتلاميذ بالصف الرابع بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى :

أ - محافظة القاهرة :

جدول (٣٦٦) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٥	٢٥	ضعيف
٢	٥ - ٩	٥٠	متوسط
٣	١٠ - ١٨	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٨	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٦٧) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٩
٢	١	٤٠
٣	٢	٤١
٤	٣	٤٢
٥	٤	٤٣
٦	٥	٤٤
٧	٦	٤٥
٨	٧	٤٧
٩	٨	٤٨
١٠	٩	٤٩
١١	١٠	٥٠
١٢	١١	٥١
١٣	١٢	٥٢
١٤	١٣	٥٣
١٥	١٤	٥٤
١٦	١٥	٥٥
١٧	١٦	٥٧
١٨	١٧	٥٨
١٩	١٨	٥٩
٢٠	١٩	٦٠
٢١	٢٠	٦١
٢٢	٢١	٦٢
٢٣	٢٢	٦٣
٢٤	٢٣	٦٤
٢٥	٢٤	٦٥
٢٦	٢٥	٦٧
٢٧	٢٦	٦٨
٢٨	٢٧	٦٩
٢٩	٢٨	٧٠
٣٠	٢٩	٧١
٣١	٣٠	٧٢
٣٢	٣١	٧٣

جدول (٣٦٨) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢٠	٢٥	ضعيف
٢	٢٠ - ٣٠	٥٠	متوسط
٣	٣١ - ٤٠	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٤٠	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٦٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٤	٢٥	٢٤	٥٠	٤٩	٤٨	٦٦
٢	١	٣٤	٢٦	٢٥	٥٠	٥٠	٤٩	٦٦
٣	٢	٣٥	٢٧	٢٦	٥١	٥١	٥٠	٦٧
٤	٣	٣٥	٢٨	٢٧	٥٢	٥٢	٥١	٦٨
٥	٤	٣٦	٢٩	٢٨	٥٢	٥٣	٥٢	٦٨
٦	٥	٣٧	٣٠	٢٩	٥٣	٥٤	٥٣	٦٩
٧	٦	٣٨	٣١	٣٠	٥٤	٥٥	٥٤	٦٩
٨	٧	٣٨	٣٢	٣١	٥٤	٥٦	٥٥	٧٠
٩	٨	٣٩	٣٣	٣٢	٥٥	٥٧	٥٦	٧٠
١٠	٩	٣٩	٣٤	٣٣	٥٦	٥٨	٥٧	٧١
١١	١٠	٤٠	٣٥	٣٤	٥٦	٥٩	٥٨	٧٢
١٢	١١	٤١	٣٦	٣٥	٥٧	٦٠	٥٩	٧٣
١٣	١٢	٤٢	٣٧	٣٦	٥٧	٦١	٦٠	٧٤
١٤	١٣	٤٣	٣٨	٣٧	٥٨	٦٢	٦١	٧٤
١٥	١٤	٤٣	٣٩	٣٨	٥٩	٦٣	٦٢	٧٥
١٦	١٥	٤٤	٤٠	٣٩	٥٩	٦٤	٦٣	٧٥
١٧	١٦	٤٤	٤١	٤٠	٦٠	٦٥	٦٤	٧٦
١٨	١٧	٤٥	٤٢	٤١	٦١	٦٦	٦٥	٧٧
١٩	١٨	٤٦	٤٣	٤٢	٦٢	٦٧	٦٦	٧٧
٢٠	١٩	٤٦	٤٤	٤٣	٦٢	٦٨	٦٧	٧٨
٢١	٢٠	٤٧	٤٥	٤٤	٦٣	٦٩	٦٨	٧٩
٢٢	٢١	٤٨	٤٦	٤٥	٦٤	٧٠	٦٩	٨٠
٢٣	٢٢	٤٨	٤٧	٤٦	٦٥	٧١	٧٠	٨١
٢٤	٢٣	٤٩	٤٨	٤٧	٦٦			

جدول (٣٧٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٠٠	٢٥	ضعيف
٢	١٠٠ – ١٠٩	٥٠	متوسط
٣	١١٠ – ١١٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١١٩	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٧١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	صفر	٢
٢	٧٥	٣٤
٣	٨٠	٣٦
٤	٨٥	٣٨
٥	٩٠	٤٠
٦	٩٥	٤٢
٧	١٠٠	٤٤
٨	١٠٥	٤٦
٩	١١٠	٤٩
١٠	١١٥	٥١
١١	١٢٠	٥٣
١٢	١٢٥	٥٥
١٣	١٣٠	٥٧
١٤	١٣٥	٥٩
١٥	١٤٠	٦١
١٦	١٤٥	٦٣
١٧	١٥٠	٦٦

جدول (٣٧٢) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أقل من (-٧)	٢٥	ضعيف
٢	(-٧) - (-٢)	٥٠	متوسط
١	(-٣) - (١)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (١)	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٧٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	-٢٠	٢٠
٢	-١٩	٢١
٣	-١٨	٢٢
٤	-١٧	٢٥
٥	-١٦	٢٦
٦	-١٥	٢٧
٧	-١٤	٢٩
٨	-١٣	٣٠
٩	-١٢	٣٢
١٠	-١١	٣٣
١١	-١٠	٣٥
١٢	-٩	٣٦
١٣	-٨	٣٨
١٤	-٧	٣٩
١٥	-٥	٤٠
١٦	-٤	٤٢
١٧	-٢	٤٣
١٨	-١	٤٦
١٩	صفر	٤٩
٢٠	١	٥٠
٢١	٢	٥٢
٢٢	٣	٥٣
٢٣	٤	٥٥
٢٤	٥	٥٦
٢٥	٦	٥٧
٢٦	٧	٥٩
٢٧	٨	٦١
٢٨	٩	٦٢
٢٩	١٠	٦٣
٣٠	١١	٦٤
٣١	١٢	٦٦
٣٢	١٣	٦٧
٣٣	١٤	٦٩
٣٤	١٥	٧٠
٣٥	١٦	٧١
٣٦	١٧	٧٣

جدول (٣٧٤) الرتب الإرباعية للأداء على اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١١,٥٧	١٠٠	ممتاز
٢	١١,٥٧ – ١٢,٤٥	٧٥	جيد
٣	١٢,٤٦ – ١٣,٠٦	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٣,٠٦	٢٥	ضعيف

جدول (٣٧٥) الدرجات التائية للأداء على اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١٠,٨٠	٩٠,٩٨
٢	١٠,٩٠	٩٠,[illegible]٦
٣	١١,٠٠	٨٩[illegible]٤
٤	١١,١٠	٨٨,[illegible]٢
٥	١١,٢٠	٨٧,٧٠
٦	١١,٣٠	٨٦,٨٨
٧	١١,٤٠	٨٦,٠٦
٨	١١,٥٠	٨٥,٢٤
٩	١١,٦٠	٨٤,٤٢
١٠	١١,٧٠	٨٣,٦٠
١١	١١,٨٠	٨٢,٧٨
١٢	١١,٩٠	٨١,٩٦
١٣	١٢,٠٠	٨١,١٤
١٤	١٢,١٠	٨٠,٢٠
١٥	١٢,٢٠	٧٩,٦٦
١٦	١٢,٣٠	٧٨,٦٨
١٧	١٢,٤٠	٧٧,٨٦
١٨	١٢,٥٠	٧٧,٠٤
١٩	١٢,٦٠	٧٦,٢٢
٢٠	١٢,٧٠	٧٥,٤٠
٢١	١٢,٨٠	٧٤,٥٨
٢٢	١٢,٩٠	٧٣,٧٦
٢٣	١٣,٠٠	٧٢,٩٤
٢٤	١٣,١٠	٧٢,١٢
٢٥	١٣,٢٠	٧١,٣٠
٢٦	١٣,٣٠	٧٠,٤٨
٢٧	١٣,٤٠	٦٩,٦٦
٢٨	١٣,٥٠	٦٨,٨٤
٢٩	١٣,٦٠	٦٨,٠٢
٣٠	١٣,٧٠	٦٧,٢٠
٣١	١٣,٨٠	٦٦,٣٩
٣٢	١٣,٩٠	٦٥,٥٧
٣٣	١٤,٠٠	٦٤,٧٥
٣٤	١٤,١٠	٦٣,٩٣
٣٥	١٤,٢٠	٦٣,١١
٣٦	١٤,٣٠	٦٢,٢٩
٣٧	١٤,٤٠	٦١,٤٧
٣٨	١٤,٥٠	٦٠,٦٥
٣٩	١٤,٦٠	٥٩,٨٣
٤٠	١٤,٧٠	٥٩,٠١
٤١	١٤,٨٠	٥٨,١٩
٤٢	١٤,٩٠	٥٧,٣٧
٤٣	١٥,٠٠	٥٦,٥٥
٤٤	١٥,١٠	٥٥,٧٣
٤٥	١٥,٢٠	٥٤,٩١

جدول (٣٧٦) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٣٢: ٢	١٠٠	ممتاز
٢	٣٢: ٢ – ٣٨: ٢	٧٥	جيد
٣	٣٩: ٢ – ٥٠: ٢	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٥١: ٢	٢٥	ضعيف

جدول (٣٧٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠١:٤٥	٥٠,٩١
٢	٠١:٤٦	٥٠,٩٠
٣	٠١:٤٧	٥٠,٨٩
٤	٠١:٤٨	٥٠,٨٨
٥	٠١:٤٩	٥٠,٨٧
٦	٠١:٥٠	٥٠,٨٦
٧	٠١:٥١	٥٠,٨٥
٨	٠١:٥٢	٥٠,٨٤
٩	٠١:٥٣	٥٠,٨٣
١٠	٠١:٥٤	٥٠,٨٢
١١	٠١:٥٥	٥٠,٨١
١٢	٠١:٥٦	٥٠,٨٠
١٣	٠١:٥٧	٥٠,٧٩
١٤	٠١:٥٨	٥٠,٧٨
١٥	٠١:٥٩	٥٠,٧٧
١٦	٠٢:٠٠	٥٠,٧٦
١٧	٠٢:٠١	٥٠,٧٥
١٨	٠٢:٠٢	٥٠,٧٤
١٩	٠٢:٠٣	٥٠,٧٣
٢٠	٠٢:٠٤	٥٠,٧٢
٢١	٠٢:٠٥	٥٠,٧١
٢٢	٠٢:٠٦	٥٠,٧٠
٢٣	٠٢:٠٧	٥٠,٦٩
٢٤	٠٢:٠٨	٥٠,٦٨
٢٥	٠٢:٠٩	٥٠,٦٧
٢٦	٠٢:١٠	٥٠,٦٦
٢٧	٠٢:١١	٥٠,٦٥
٢٨	٠٢:١٢	٥٠,٦٤
٢٩	٠٢:١٣	٥٠,٦٣
٣٠	٠٢:١٤	٥٠,٦٢
٣١	٠٢:١٥	٥٠,٦١
٣٢	٠٢:١٦	٥٠,٦٠
٣٣	٠٢:١٧	٥٠,٥٩
٣٤	٠٢:١٨	٥٠,٥٨
٣٥	٠٢:١٩	٥٠,٥٧
٣٦	٠٢:٢٠	٥٠,٥٦
٣٧	٠٢:٢١	٥٠,٥٥
٣٨	٠٢:٢٢	٥٠,٥٤
٣٩	٠٢:٢٣	٥٠,٥٣
٤٠	٠٢:٢٤	٥٠,٥٢
٤١	٠٢:٢٥	٥٠,٥١
٤٢	٠٢:٢٦	٥٠,٥٠
٤٣	٠٢:٢٧	٥٠,٤٩
٤٤	٠٢:٢٨	٥٠,٤٨
٤٥	٠٢:٢٩	٥٠,٤٧
٤٦	٠٢:٣٠	٥٠,٤٦
٤٧	٠٢:٣١	٥٠,٤٥
٤٨	٠٢:٣٢	٥٠,٤٤
٤٩	٠٢:٣٣	٥٠,٤٣
٥٠	٠٢:٣٤	٥٠,٤٢
٥١	٠٢:٣٥	٥٠,٤١
٥٢	٠٢:٣٦	٥٠,٤٠
٥٣	٠٢:٣٧	٥٠,٣٩
٥٤	٠٢:٣٨	٥٠,٣٨
٥٥	٠٢:٣٩	٥٠,٣٧
٥٦	٠٢:٤٠	٥٠,٣٦
٥٧	٠٢:٤١	٥٠,٣٥
٥٨	٠٢:٤٢	٥٠,٣٤
٥٩	٠٢:٤٣	٥٠,٣٣
٦٠	٠٢:٤٤	٥٠,٣٢

تابع : جدول (٣٧٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جري ربع ميل"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٢:٤٥	٥٠,٣١
٦٢	٠٢:٤٦	٥٠,٣٠
٦٣	٠٢:٤٧	٥٠,٢٩
٦٤	٠٢:٤٨	٥٠,٢٨
٦٥	٠٢:٤٩	٥٠,٢٧
٦٦	٠٢:٥٠	٥٠,٢٦
٦٧	٠٢:٥١	٥٠,٢٥
٦٨	٠٢:٥٢	٥٠,٢٤
٦٩	٠٢:٥٣	٥٠,٢٣
٧٠	٠٢:٥٤	٥٠,٢٢
٧١	٠٢:٥٥	٥٠,٢١
٧٢	٠٢:٥٦	٠,٢٠
٧٣	٠٢:٥٧	٠,١٩
٧٤	٠٢:٥٨	٥٠,١٨
٧٥	٠٢:٥٩	٥٠,١٧
٧٦	٠٣:٠٠	٥٠,١٦
٧٧	٠٣:٠١	٥٠,١٥
٧٨	٠٣:٠٢	٥٠,١٤
٧٩	٠٣:٠٣	٥٠,١٣
٨٠	٠٣:٠٤	٥٠,١٢
٨١	٠٣:٠٥	٥٠,١١
٨٢	٠٣:٠٦	٥٠,١٠
٨٣	٠٣:٠٧	٥٠,٠٩
٨٤	٠٣:٠٨	٥٠,٠٨
٨٥	٠٣:٠٩	٥٠,٠٧
٨٦	٠٣:١٠	٥٠,٠٦
٨٧	٠٣:١١	٥٠,٠٥

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٨٨	٠٣:١٢	٥٠,٠٤
٨٩	٠٣:١٣	٥٠,٠٣
٩٠	٠٣:١٤	٥٠,٠٢
٩١	٠٣:١٥	٥٠,٠١
٩٢	٠٣:١٦	٥٠,٠٠
٩٣	٠٣:١٧	٤٩,٩٩
٩٤	٠٣:١٨	٤٩,٩٨
٩٥	٠٣:١٩	٤٩,٩٧
٩٦	٠٣:٢٠	٤٩,٩٦
٩٧	٠٣:٢١	٤٩,٩٥
٩٨	٠٣:٢٢	٤٩,٩٤
٩٩	٠٣:٢٣	٤٩,٩٣
١٠٠	٠٣:٢٤	٤٩,٩٢
١٠١	٠٣:٢٥	٤٩,٩١
١٠٢	٠٣:٢٦	٤٩,٩٠
١٠٣	٠٣:٢٧	٤٩,٨٩
١٠٤	٠٣:٢٨	٤٩,٨٨
١٠٥	٠٣:٢٩	٤٩,٨٧
١٠٦	٠٣:٣٠	٤٩,٨٦
١٠٧	٠٣:٣١	٤٩,٨٥
١٠٨	٠٣:٣٢	٤٩,٨٤
١٠٩	٠٣:٣٣	٤٩,٨٣
١١٠	٠٣:٣٤	٤٩,٨٢
١١١	٠٣:٣٥	٤٩,٨١
١١٢	٠٣:٣٦	٤٩,٨٠
١١٣	٠٣:٣٧	٤٩,٧٩
١١٤	٠٣:٣٨	٤٩,٧٨

ب - محافظة الجيزة :

جدول (٣٧٨) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٩	٢٥	ضعيف
٢	٩ - ١١	٥٠	متوسط
٣	١٢ - ١٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٩	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٧٩) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٩
٢	١	٣٩
٣	٢	٤٠
٤	٣	٤٢
٥	٤	٤٣
٦	٥	٤٤
٧	٦	٤٥
٨	٧	٤٧
٩	٨	٤٨
١٠	٩	٤٩
١١	١٠	٥٠
١٢	١١	٥١
١٣	١٢	٥٢
١٤	١٣	٥٣
١٥	١٤	٥٤
١٦	١٥	٥٥
١٧	١٦	٥٧
١٨	١٧	٥٨
١٩	١٨	٥٩
٢٠	١٩	٦٠

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢١	٢٠	٦١
٢٢	٢١	٦٢
٢٣	٢٢	٦٣
٢٤	٢٣	٦٤
٢٥	٢٤	٦٥
٢٦	٢٥	٦٧
٢٧	٢٦	٦٨
٢٨	٢٧	٦٩
٢٩	٢٨	٧٠
٣٠	٢٩	٧١
٣١	٣٠	٧٢
٣٢	٣١	٧٣
٣٣	٣٢	٧٤
٣٤	٣٣	٧٥
٣٥	٣٤	٧٦
٣٦	٣٥	٧٧
٣٧	٣٦	٧٨
٣٨	٣٧	٧٩
٣٩	٣٨	٨٠
٤٠	٣٩	٨٢

جدول (٣٨٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٨	٢٥	ضعيف
٢	١٨ - ٢٨	٥٠	متوسط
٣	٢٩ - ٣٢	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٣٢	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٨١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٣
٢	١	٣٥
٣	٢	٣٥
٤	٣	٣٦
٥	٤	٣٦
٦	٥	٣٧
٧	٦	٣٨
٨	٧	٣٨
٩	٨	٣٩
١٠	٩	٣٩
١١	١٠	٤٠
١٢	١١	٤١
١٣	١٢	٤٢
١٤	١٣	٤٢
١٥	١٤	٤٣
١٦	١٥	٤٤
١٧	١٦	٤٤
١٨	١٧	٤٥
١٩	١٨	٤٦
٢٠	١٩	٤٦
٢١	٢٠	٤٧
٢٢	٢١	٤٨
٢٣	٢٢	٤٨
٢٤	٢٣	٤٩
٢٥	٢٤	٥٠
٢٦	٢٥	٥٠
٢٧	٢٦	٥١
٢٨	٢٧	٥٢
٢٩	٢٨	٥٢
٣٠	٢٩	٥٣
٣١	٣٠	٥٤
٣٢	٣١	٥٤
٣٣	٣٢	٥٥
٣٤	٣٣	٥٦
٣٥	٣٤	٥٦
٣٦	٣٥	٥٧
٣٧	٣٦	٥٨
٣٨	٣٧	٥٨
٣٩	٣٨	٥٩
٤٠	٣٩	٦٠
٤١	٤٠	٦٠
٤٢	٤١	٦١
٤٣	٤٢	٦١
٤٤	٤٣	٦٢
٤٥	٤٤	٦٣
٤٦	٤٥	٦٣
٤٧	٤٦	٦٤
٤٨	٤٧	٦٥
٤٩	٤٨	٦٥
٥٠	٤٩	٦٦
٥١	٥٠	٦٧
٥٢	٥١	٦٨
٥٣	٥٢	٦٩
٥٤	٥٣	٦٩
٥٥	٥٤	٧٠
٥٦	٥٥	٧١
٥٧	٥٦	٧١
٥٨	٥٧	٧٢
٥٩	٥٨	٧٢
٦٠	٥٩	٧٣
٦١	٦٠	٧٣
٦٢	٦١	٧٤
٦٣	٦٢	٧٤
٦٤	٦٣	٧٥
٦٥	٦٤	٧٦
٦٦	٦٥	٧٧
٦٧	٦٦	٧٨
٦٨	٦٧	٧٩
٦٩	٦٨	٧٩
٧٠	٦٩	٨٠
٧١	٧٠	٨١

جدول (٣٨٣) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١١٠	٢٥	ضعيف
٢	١١٠ - ١٢١	٥٠	متوسط
٣	١٢٢ - ١٢٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٢٩	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٨٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	صفر	
٢	٨٠	٣٦
٣	٨٥	٣٨
٤	٩٠	٤٠
٥	٩٥	٤٢
٦	١٠٠	٤٤
٧	١٠٥	٤٦
٨	١١٠	٤٩
٩	١١٥	٥١
١٠	١٢٠	٥٣
١١	١٢٥	٥٥
١٢	١٣٠	٥٧
١٣	١٣٥	٥٩
١٤	١٤٠	٦١
١٥	١٤٥	٦٣
١٦	١٥٠	٦٦
١٧	١٥٥	٦٨
١٨	١٦٠	٧٠
١٩	١٦٥	٧٢
٢٠	١٧٠	٧٤
٢١	١٧٥	٧٦
٢٢	١٨٠	٧٨
٢٣	١٨٥	٨٠
٢٤	١٩٠	٨٣

جدول (٣٨٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أقل من (-٦)	٢٥	ضعيف
٢	(-٦) - (-٢)	٥٠	متوسط
٣	(-١) - (٤)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (٤)	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٨٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	-١٩	٢٢
٢	-١٨	٢٣
٣	-١٧	٢٥
٤	-١٦	٢٦
٥	-١٥	٢٨
٦	-١٤	٢٩
٧	-١٣	٣٠
٨	-١٢	٣٢
٩	-١١	٣٣
١٠	-١٠	٣٥
١١	-٩	٣٦
١٢	-٨	٣٨
١٣	-٧	٣٩
١٤	-٦	٤٠
١٥	-٥	٤٢
١٦	-٤	٤٣
١٧	-٣	٤٥
١٨	-٢	٤٦
١٩	-١	٤٨
٢٠	صفر	٤٩

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢١	١	٥٠
٢٢	٢	٥٢
٢٣	٣	٥٣
٢٤	٤	٥٥
٢٥	٥	٥٦
٢٦	٦	٥٨
٢٧	٧	٥٩
٢٨	٨	٦١
٢٩	٩	٦٢
٣٠	١٠	٦٣
٣١	١١	٦٥
٣٢	١٢	٦٦
٣٣	١٣	٦٨
٣٤	١٤	٦٩
٣٥	١٥	٧١

جدول (٣٨٦) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " الجرى المكوكى "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١١,٦٢	١٠٠	ممتاز
٢	١١,٦٢ – ١٢,٤٧	٧٥	جيد
٣	١٢,٤٨ – ١٣,٤٩	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٣,٤٩	٢٥	ضعيف

جدول (٣٨٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " الجرى المكوكى "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١٠,٤٠	١٠٥,٨٨
٢	١٠,٥٠	١٠٥,١٨
٣	١٠,٦٠	١٠٤,٤٩
٤	١٠,٧٠	١٠٣.٧٩
٥	١٠,٨٠	١٠٣,١٠
٦	١٠,٩٠	١٠٢,٤١
٧	١١,٠٠	١٠١,٧١
٨	١١,١٠	١٠١,٣٥
٩	١١,٢٠	١٠٠,٣٢
١٠	١١,٣٠	٩٩,٦٣
١١	١١,٤٠	٩٨,٩٣
١٢	١١,٥٠	٩٨,٢٤
١٣	١١,٦٠	٩٧,٥٤
١٤	١١,٧٠	٩٦,٨٥
١٥	١١,٨٠	٩٦,١٦
١٦	١١,٩٠	٩٥,٤٦
١٧	١٢,٠٠	٩٤,٧٧
١٨	١٢,١٠	٩٤,٠٧
١٩	١٢,٢٠	٩٣,٣٨
٢٠	١٢,٣٠	٩٢,٦٨

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢١	١٢,٤٠	٩١,٩٩
٢٢	١٢,٥٠	٩١,٢٩
٢٣	١٢,٦٠	٩٠,٦٠
٢٤	١٢,٧٠	٨٩,٩١
٢٥	١٢,٨٠	٨٩,٢١
٢٦	١٢,٩٠	٨٨,٥٢
٢٧	١٣,٠٠	٨٧,٨٢
٢٨	١٣,١٠	٨٧,١٣
٢٩	١٣,٢٠	٨٦,٤٣
٣٠	١٣,٣٠	٨٥,٧٤
٣١	١٣,٤٠	٨٥,٠٤
٣٢	١٣,٥٠	٨٤,٣٥
٣٣	١٣,٦٠	٨٣,٦٦
٣٤	١٣,٧٠	٨٢,٩٦
٣٥	١٣,٨٠	٨٢,٢٧
٣٦	١٣,٩٠	٨١,٥٧
٣٧	١٤,٠٠	٨٠,٨٨
٣٨	١٤,١٠	٨٠,١٨
٣٩	١٤,٢٠	٧٩,٤٩
٤٠	١٤,٣٠	٧٨,٧٩

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٤١	١٤,٤٠	٧٨,١٠
٤٢	١٤,٥٠	٧٧,٤١
٤٣	١٤,٦٠	٧٦,٧١
٤٤	١٤,٧٠	٧٦,٠٢
٤٥	١٤,٨٠	٧٥,٣٢
٤٦	١٤,٩٠	٧٤,٦٣
٤٧	١٥,٠٠	٧٣,٩٣
٤٨	١٥,١٠	٧٣,٢٤
٤٩	١٥,٢٠	٧٢,٥٤
٥٠	١٥,٣٠	٧١,٨٥
٥١	١٥,٤٠	٧١,١٦
٥٢	١٥,٥٠	٧٠,٤٦
٥٣	١٥,٦٠	٦٩,٧٧
٥٤	١٥,٧٠	٦٩,٠٧
٥٥	١٥,٨٠	٦٨,٣٨

جدول (٣٨٨) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٠١ : ٢	١٠٠	ممتاز
٢	٠١ : ٢ – ٠٦ : ٢	٧٥	جيد
٣	٠٧ : ٢ – ١٨ : ٢	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٨ : ٢	٢٥	ضعيف

جدول (٣٨٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	صفر	٥٠,٢١
٢	٠١:٢٩	٥١,٠٦
٣	٠١:٣٠	٥١,٠٥
٤	٠١:٣١	٥١,٠٤
٥	٠١:٣٢	٥١,٠٤
٦	٠١:٣٣	٥١,٠٤
٧	٠١:٣٤	٥١,٠٣
٨	٠١:٣٥	٥١,٠٣
٩	٠١:٣٦	٥١,٠٣
١٠	٠١:٣٧	٥١,٠٣
١١	٠١:٣٨	٥١,٠٣
١٢	٠١:٣٩	٥١,٠٢
١٣	٠١:٤٠	٥١,٠٢
١٤	٠١:٤١	٥١,٠٢
١٥	٠١:٤٢	٥١,٠٢
١٦	٠١:٤٣	٥١,٠١
١٧	٠١:٤٤	٥١,٠١
١٨	٠١:٤٥	٥١,٠١
١٩	٠١:٤٦	٥١,٠١
٢٠	٠١:٤٧	٥١,٠٠

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢١	٠١:٤٨	٥٠,٩٩
٢٢	٠١:٤٩	٥٠,٩٨
٢٣	٠١:٥٠	٥٠,٩٧
٢٤	٠١:٥١	٥٠,٩٦
٢٥	٠١:٥٢	٥٠,٩٥
٢٦	٠١:٥٣	٥٠,٩٤
٢٧	٠١:٥٤	٥٠,٩٣
٢٨	٠١:٥٥	٥٠,٩٢
٢٩	٠١:٥٦	٥٠,٩١
٣٠	٠١:٥٧	٥٠,٩٠
٣١	٠١:٥٨	٥٠,٨٩
٣٢	٠١:٥٩	٥٠,٨٨
٣٣	٠٢:٠٠	٥٠,٨٧
٣٤	٠٢:٠١	٥٠,٨٦
٣٥	٠٢:٠٢	٥٠,٨٠
٣٦	٠٢:٠٣	٥٠,٧٥
٣٧	٠٢:٠٤	٥٠,٧٥
٣٨	٠٢:٠٥	٥٠,٧٥
٣٩	٠٢:٠٦	٥٠,٧٣
٤٠	٠٢:٠٧	٥٠,٧٢

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٤١	٠٢:٠٨	٥٠,٧١
٤٢	٠٢:٠٩	٥٠,٧٠
٤٣	٠٢:١٠	٥٠,٧٠
٤٤	٠٢:١١	٥٠,٦٩
٤٥	٠٢:١٢	٥٠,٦٩
٤٦	٠٢:١٣	٥٠,٦٩
٤٧	٠٢:١٤	٥٠,٦٨
٤٨	٠٢:١٥	٥٠,٦٧
٤٩	٠٢:١٦	٥٠,٦٧
٥٠	٠٢:١٧	٥٠,٦٦
٥١	٠٢:١٨	٥٠,٦٦
٥٢	٠٢:١٩	٥٠,٦٦
٥٣	٠٢:٢٠	٥٠,٦٦
٥٤	٠٢:٢١	٥٠,٦٥
٥٥	٠٢:٢٢	٥٠,٦٤
٥٦	٠٢:٢٣	٥٠,٦٣
٥٧	٠٢:٢٤	٥٠,٦٢
٥٨	٠٢:٢٥	٥٠,٦٢
٥٩	٠٢:٢٦	٥٠,٦٠
٦٠	٠٢:٢٧	٥٠,٥٩

تابع : جدول (٣٨٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٢:٢٨	٥٠,٥٧
٦٢	٠٢:٢٩	٥٠,٥٧
٦٣	٠٢:٣٠	٥٠,٥٦
٦٤	٠٢:٣١	٥٠,٥٥
٦٥	٠٢:٣٢	٥٠,٥٣
٦٦	٠٢:٣٣	٥٠,٥٢
٦٧	٠٢:٣٤	٥٠,٥٢
٦٨	٠٢:٣٥	٥٠,٥١
٦٩	٠٢:٣٦	٥٠,٥١
٧٠	٠٢:٣٧	٥٠,٥١
٧١	٠٢:٣٨	٥٠,٥١
٧٢	٠٢:٣٩	٥٠,٥٠
٧٣	٠٢:٤٠	٥٠,٥٠
٧٤	٠٢:٤١	٥٠,٥٠
٧٥	٠٢:٤٢	٥٠,٥٠
٧٦	٠٢:٤٣	٥٠,٥٠
٧٧	٠٢:٤٤	٥٠,٥٠
٧٨	٠٢:٤٥	٥٠,٥٠
٧٩	٠٢:٤٦	٥٠,٤٩
٨٠	٠٢:٤٧	٥٠,٤٩
٨١	٠٢:٤٨	٥٠,٤٩
٨٢	٠٢:٤٩	٥٠,٤٨
٨٣	٠٢:٥٠	٥٠,٤٨
٨٤	٠٢:٥١	٥٠,٤٨
٨٥	٠٢:٥٢	٥٠,٤٨
٨٦	٠٢:٥٣	٥٠,٤٧
٨٧	٠٢:٥٤	٥٠,٤٧
٨٨	٠٢:٥٥	٥٠,٤٧
٨٩	٠٢:٥٦	٥٠,٤٧

ج - محافظة الشرقية :

جدول (٣٩٠) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٧	٢٥	ضعيف
٢	٧ – ١٠	٥٠	متوسط
٣	١١ - ١٤	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٥	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٩١) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٩
٢	١	[illegible]٠
٣	٢	[illegible]١
٤	٣	[illegible]٢
٥	٤	٤٣
٦	٥	٤٤
٧	٦	٤٥
٨	٧	٤٧
٩	٨	٤٨
١٠	٩	٤٩
١١	١٠	٥٠
١٢	١١	٥١
١٣	١٢	٥٢
١٤	١٣	٥٣
١٥	١٤	٥٤
١٦	١٥	٥٥
١٧	١٦	٥٧
١٨	١٧	٥٨
١٩	١٨	٥٩
٢٠	١٩	٦٠
٢١	٢٠	٦١
٢٢	٢١	٦٢
٢٣	٢٢	٦٣
٢٤	٢٣	٦٤
٢٥	٢٤	٦٥
٢٦	٢٥	٦٧
٢٧	٢٦	٦٨
٢٨	٢٧	٦٩
٢٩	٢٨	٧٠
٣٠	٢٩	٧١
٣١	٣٠	٧٢
٣٢	٣١	٧٣
٣٣	٣٢	٧٤
٣٤	٣٣	٧٥
٣٥	٣٤	٧٦
٣٦	٣٥	٧٧
٣٧	٣٦	٧٨
٣٨	٣٧	٧٩
٣٩	٣٨	٨٠
٤٠	٣٩	٨١
٤١	٤٠	٨٢
٤٢	٤١	٨٣
٤٣	٤٢	٨٤
٤٤	٤٣	٨٥
٤٥	٤٤	٨٦
٤٦	٤٥	٨٧
٤٧	٤٦	٨٨
٤٨	٤٧	٨٩
٤٩	٤٨	٩٠
٥٠	٤٩	٩١
٥١	٥٠	٩٢
٥٢	٥١	٩٣
٥٣	٥٢	٩٤
٥٤	٥٣	٩٥
٥٥	٥٤	٩٥
٥٦	٥٥	٩٧
٥٧	٥٦	٩٨
٥٨	٥٧	٩٩
٥٩	٥٨	١٠٠
٦٠	٥٩	١٠١

تابع : جدول (٣٩١) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٦٠	١٠٢
٦٢	٦١	١٠٣
٦٣	٦٢	١٠٤
٦٤	٦٣	١٠٥
٦٥	٦٤	١٠٦
٦٦	٦٥	١٠٧
٦٧	٦٦	١٠٨
٦٨	٦٧	١٠٩
٦٩	٦٨	١١٠
٧٠	٦٩	١١١
٧١	٧٠	١١٢
٧٢	٧١	١١٣
٧٣	٧٢	١١٤
٧٤	٧٣	١١٥
٧٥	٧٤	١١٦
٧٦	٧٥	١١٧
٧٧	٧٦	١١٨
٧٨	٧٧	١١٩
٧٩	٧٨	١٢٠
٨٠	٧٩	١٢١
٨١	٨٠	١٢٢
٨٢	٨١	١٢٣
٨٣	٨٢	١٢٤
٨٤	٨٣	١٢٥
٨٥	٨٤	١٢٦
٩٠	٨٩	١٣١
٩١	٩٠	١٣٢
٩٢	٩١	١٣٣
٩٣	٩٢	١٣٤
٩٤	٩٣	١٣٥
٩٥	٩٤	١٣٦
٩٦	٩٥	١٣٧
٩٧	٩٦	١٣٨
٩٨	٩٧	١٣٩
٩٩	٩٨	١٤٠

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١٠٠	٩٩	١٤١
١٠١	١٠٠	١٤٢
١٠٢	١٠١	١٤٣
١٠٣	١٠٢	١٤٤
١٠٤	١٠٣	١٤٥
١٠٥	١٠٤	١٤٥
١٠٦	١٠٥	١٤٦
١٠٧	١٠٦	١٤٦
١٠٨	١٠٧	١٤٧
١٠٩	١٠٨	١٤٧
١١٠	١٠٩	١٤٨
١١١	١١٠	١٤٨
١١٢	١١١	١٤٩
١١٣	١١٢	١٤٩
١١٤	١١٣	١٥٠
١١٥	١١٤	١٥٠
١١٦	١١٥	١٥٢
١١٧	١١٦	١٥٤
١١٨	١١٧	١٥٦
١١٩	١١٨	١٥٨
١٢٠	١١٩	١٦٠
١٢١	١٢٠	١٦٢
١٢٢	١٢١	١٦٤
١٢٣	١٢٢	١٦٦
١٢٤	١٢٣	١٦٨
١٢٥	١٢٤	١٧٠
١٢٦	١٢٥	١٧٢
١٢٧	١٢٦	١٧٤
١٢٨	١٢٧	١٧٦
١٢٩	١٢٨	١٧٨
١٣٠	١٢٩	١٨٠
١٣١	١٣٠	١٨٢
١٣٢	١٣١	١٨٤
١٣٣	١٣٢	١٨٦

جدول (٣٩٢) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٨	٢٥	ضعيف
٢	١٨ - ٢٤	٥٠	متوسط
٣	٢٥ - ٣٥	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٣٥	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٩٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٤
٢	١	٣٤
٣	٢	[illegible]
٤	٣	[illegible]
٥	٤	٣٦
٦	٥	٣٧
٧	٦	٣٨
٨	٧	٣٨
٩	٨	٣٩
١٠	٩	٤٠
١١	١٠	٤٠
١٢	١١	٤١
١٣	١٢	٤٢
١٤	١٣	٤٢
١٥	١٤	٤٣
١٦	١٥	٤٤
١٧	١٦	٤٤
١٨	١٧	٤٥
١٩	١٨	٤٦
٢٠	١٩	٤٦

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢١	٢٠	٤٧
٢٢	٢١	٤٧
٢٣	٢٢	٤٨
٢٤	٢٣	٤٩
٢٥	٢٤	٥٠
٢٦	٢٥	٥٠
٢٧	٢٦	٥١
٢٨	٢٧	٥٢
٢٩	٢٨	٥٢
٣٠	٢٩	٥٣
٣١	٣٠	٥٤
٣٢	٣١	٥٤
٣٣	٣٢	٥٥
٣٤	٣٣	٥٦
٣٥	٣٤	٥٦
٣٦	٣٥	٥٧
٣٧	٣٦	٥٨
٣٨	٣٧	٥٨
٣٩	٣٨	٥٩
٤٠	٣٩	٦٠

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٤١	٤٠	٦٠
٤٢	٤١	٦١
٤٣	٤٢	٦١
٤٤	٤٣	٦٢
٤٥	٤٤	٦٣
٤٦	٤٥	٦٤
٤٧	٤٦	٦٤
٤٨	٤٧	٦٥
٤٩	٤٨	٦٦
٥٠	٤٩	٦٦
٥١	٥٠	٦٨
٥٢	٥١	٦٨
٥٣	٥٢	٧٠
٥٤	٥٣	٧٠
٥٥	٥٤	٧١
٥٦	٥٥	٧١
٥٧	٥٦	٧٢
٥٨	٥٧	٧٢
٥٩	٥٨	٧٢
٦٠	٥٩	٧٤

تابع : جدول (٣٩٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٦٠	٧٤
٦٢	٦١	٧٦
٦٣	٦٢	٧٦
٦٤	٦٣	٧٨
٦٥	٦٤	٧٨
٦٦	٦٥	٧٩
٦٧	٦٦	٧٩
٦٨	٦٧	٨٠
٦٩	٦٨	٨٠
٧٠	٦٩	٨١
٧١	٧٠	٨١
٧٢	٧١	٨٢
٧٣	٧٢	٨٢
٧٤	٧٣	٨٤
٧٥	٧٤	٨٤
٧٦	٧٥	٨٥
٧٧	٧٦	٨٥
٧٨	٧٧	٨٦
٧٩	٧٨	٨٦
٨٠	٧٩	٨٧
٨١	٨٠	٨٧

جدول (٣٩٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٢٠	٢٥	ضعيف
٢	١٢٠ – ١٢٩	٥٠	متوسط
٣	١٣٠ – ١٣٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٣٩	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٩٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٩٠	٤٠
٢	٩٥	٤٢
٣	١٠٠	٤٤
٤	١٠٥	٤٦
٥	١١٠	٤٩
٦	١١٥	٥١
٧	١٢٠	٥٣
٨	١٢٥	٥٥
٩	١٣٠	٥٧
١٠	١٣٥	٥٩
١١	١٤٠	٦١
١٢	١٤٥	٦٣
١٣	١٥٠	٦٦
١٤	١٥٥	٦٨
١٥	١٦٠	٧٠
١٦	١٦٥	٧٢
١٧	١٧٠	٧٤
١٨	١٧٥	٧٦
١٩	١٨٠	٧٨
٢٠	١٨٥	٨٠
٢١	١٩٠	٨٣

جدول (٣٩٦) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من (-٣)	٢٥	ضعيف
٢	(-٣) - (-٢)	٥٠	متوسط
٣	(-١) - (٣)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (٣)	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٩٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	-١٠	٣٥
٢	-٩	٣٦
٣	-٨	٣٨
٤	-٧	٣٩
٥	-٦	٤٠
٦	-٥	٤٢
٧	-٤	٤٣
٨	-٣	٤٥
٩	-٢	٤٦
١٠	-١	٤٨
١١	صفر	٤٩
١٢	١	٥٠
١٣	٢	٥٢
١٤	٣	٥٣
١٥	٤	٥٥
١٦	٥	٥٦
١٧	٦	٥٨
١٨	٧	٥٩
١٩	٨	٦١
٢٠	٩	٦٢
٢١	١٠	٦٣
٢٢	١١	٦٥
٢٣	١٢	٦٦
٢٤	١٣	٦٧
٢٥	١٤	٦٩
٢٦	١٥	٧١

جدول (٣٩٨) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١١,٩٤	١٠٠	ممتاز
٢	١١,٩٤ – ١٢,٣١	٧٥	جيد
٣	١٢,٣٢ – ١٣,٠١	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٣,٠١	٢٥	ضعيف

جدول (٣٩٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١١,٢٠	٧٠,٩٣
٢	١١,٣٠	٦٩,٩٨
٣	١١,٤٠	٦٩,٠٣
٤	١١,٥٠	٦٨,٠٨
٥	١١,٦٠	٦٧,١٢
٦	١١,٧٠	٦٦,١٧
٧	١١,٨٠	٦٥,٢٢
٨	١١,٩٠	٦٤,٢٧
٩	١٢,٠٠	٦٣,٣١
١٠	١٢,١٠	٦٢,٣٦
١١	١٢,٢٠	٦١,٤١
١٢	١٢,٣٠	٦٠,٤٦
١٣	١٢,٤٠	٥٩,٥٠
١٤	١٢,٥٠	٥٨,٥٥
١٥	١٢,٦٠	٥٧,٦٠
١٦	١٢,٧٠	٥٦,٦٥
١٧	١٢,٨٠	٥٥,٧٠
١٨	١٢,٩٠	٥٤,٧٤
١٩	١٣,٠٠	٥٣,٧٩
٢٠	١٣,١٠	٥٢,٨٤
٢١	١٣,٢٠	٥١,٨٩
٢٢	١٣,٣٠	٥٠,٩٣
٢٣	١٣,٤٠	٤٩,٩٨
٢٤	١٣,٥٠	٤٩,٠٣
٢٥	١٣,٦٠	٤٨,٠٨
٢٦	١٣,٧٠	٤٧,١٢
٢٧	١٣,٨٠	٤٦,١٧
٢٨	١٣,٩٠	٤٥,٢٢
٢٩	١٤,٠٠	٤٤,٢٧
٣٠	١٤,١٠	٤٣,٣١
٣١	١٤,٢٠	٤٢,٣٦
٣٢	١٤,٣٠	٤١,٤١
٣٣	١٤,٤٠	٤٠,٤٦
٣٤	١٤,٥٠	٣٩,٥٠
٣٥	١٤,٦٠	٣٨,٥٥
٣٦	١٤,٧٠	٣٧,٦٠
٣٧	١٤,٨٠	٣٦,٦٥
٣٨	١٤,٩٠	٣٥,٧٠
٣٩	١٥,٠٠	٣٤,٧٤
٤٠	١٥,١٠	٣٣,٧٩
٤١	١٥,٢٠	٣٢,٨٤
٤٢	١٥,٣٠	٣١,٨٩
٤٣	١٥,٤٠	٣٠,٩٣
٤٤	١٥,٥٠	٢٩,٩٨

جدول (٣٠٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "جري ربع ميل"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٣٧: ١	١٠٠	ممتاز
٢	٣٧: ١ – ٢٧: ٢	٧٥	جيد
٣	١٧: ٢ – ٢٧: ٢	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٢٧: ٢	٢٥	ضعيف

جدول (٣٠١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جري ربع ميل"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	صفر	٥٠,١٥	٢١	٠١:٤٨	٥٠,٩٨	٤١	٠٢:٠٨	٥٠,٧٠
٢	٠١:٢٩	٥١,٩٥	٢٢	٠١:٤٩	٥٠,٩٧	٤٢	٠٢:٠٩	٥٠,٦٩
٣	٠١:٣٠	٥١,٨٠	٢٣	٠١:٥٠	٥٠,٩٧	٤٣	٠٢:١٠	٥٠,٦٨
٤	٠١:٣١	٥١,٧٥	٢٤	٠١:٥١	٥٠,٩٧	٤٤	٠٢:١١	٥٠,٦٧
٥	٠١:٣٢	٥١,٦٠	٢٥	٠١:٥٢	٥٠,٨٥	٤٥	٠٢:١٢	٥٠,٦٦
٦	٠١:٣٣	٥١,٤٥	٢٦	٠١:٥٣	٥٠,٨٤	٤٦	٠٢:١٣	٥٠,٦٦
٧	٠١:٣٤	٥١,٠٥	٢٧	٠١:٥٤	٥٠,٨٤	٤٧	٠٢:١٤	٥٠,٦٥
٨	٠١:٣٥	٥١,٠٤	٢٨	٠١:٥٥	٥٠,٨٢	٤٨	٠٢:١٥	٥٠,٦٥
٩	٠١:٣٦	٥١,٠٣	٢٩	٠١:٥٦	٥٠,٨٢	٤٩	٠٢:١٦	٥٠,٦٥
١٠	٠١:٣٧	٥١,٠٢	٣٠	٠١:٥٧	٥٠,٨١	٥٠	٠٢:١٧	٥٠,٦٤
١١	٠١:٣٨	٥١,٠١	٣١	٠١:٥٨	٥٠,٨١	٥١	٠٢:١٨	٥٠,٦١
١٢	٠١:٣٩	٥١,٠٠	٣٢	٠١:٥٩	٥٠,٨١	٥٢	٠٢:١٩	٥٠,٥٩
١٣	٠١:٤٠	٥١,٠٠	٣٣	٠٢:٠٠	٥٠,٨٠	٥٣	٠٢:٢٠	٥٠,٥٨
١٤	٠١:٤١	٥١,٠٠	٣٤	٠٢:٠١	٥٠,٨٠	٥٤	٠٢:٢١	٥٠,٥٧
١٥	٠١:٤٢	٥١,٠٠	٣٥	٠٢:٠٢	٥٠,٧٨	٥٥	٠٢:٢٢	٥٠,٥٦
١٦	٠١:٤٣	٥٠,٩٩	٣٦	٠٢:٠٣	٥٠,٧٧	٥٦	٠٢:٢٣	٥٠,٥٦
١٧	٠١:٤٤	٥٠,٩٩	٣٧	٠٢:٠٤	٥٠,٧٥	٥٧	٠٢:٢٤	٥٠,٥٥
١٨	٠١:٤٥	٥٠,٩٩	٣٨	٠٢:٠٥	٥٠,٧٣	٥٨	٠٢:٢٥	٥٠,٥٤
١٩	٠١:٤٦	٥٠,٩٨	٣٩	٠٢:٠٦	٥٠,٧٢	٥٩	٠٢:٢٦	٥٠,٥٣
٢٠	٠١:٤٧	٥٠,٩٨	٤٠	٠٢:٠٧	٥٠,٧١	٦٠	٠٢:٢٧	٥٠,٥٢

تابع : جدول (٣٠١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جري ربع ميل"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٢:٢٨	٥٠,٥١
٦٢	٠٢:٢٩	٥٠,٥١
٦٣	٠٢:٣٠	٥٠,٥٠
٦٤	٠٢:٣١	٥٠,٤٩
٦٥	٠٢:٣٢	٥٠,٤٧
٦٦	٠٢:٣٣	٥٠,٤٦
٦٧	٠٢:٣٤	٥٠,٤٦
٦٨	٠٢:٣٥	٥٠,٤٥
٦٩	٠٢:٣٦	٥٠,٤٤
٧٠	٠٢:٣٧	٥٠,٤٢
٧١	٠٢:٣٨	٥٠,٤١
٧٢	٠٢:٣٩	٥٠,٤٠
٧٣	٠٢:٤٠	٥٠,٣٩
٧٤	٠٢:٤١	٥٠,٣٨
٧٥	٠٢:٤٢	٥٠,٣٨
٧٦	٠٢:٤٣	٥٠,٣٧
٧٧	٠٢:٤٤	٥٠,٣٧
٧٨	٠٢:٤٥	٥٠,٣٧
٧٩	٠٢:٤٦	٥٠,٣٦
٨٠	٠٢:٤٧	٥٠,٣٦
٨١	٠٢:٤٨	٥٠,٣٦
٨٢	٠٢:٤٩	٥٠,٣٦
٨٣	٠٢:٥٠	٥٠,٣٥
٨٤	٠٢:٥١	٥٠,٣٥
٨٥	٠٢:٥٢	٥٠,٣٥
٨٦	٠٢:٥٣	٥٠,٣٥
٨٧	٠٢:٥٤	٥٠,٣٤
٨٨	٠٢:٥٥	٥٠,٣٤
٨٩	٠٢:٥٦	٥٠,٣٤
٩٠	٠٢:٥٧	٥٠,٣٤
٩١	٠٢:٥٨	٥٠,٣٤
٩٢	٠٢:٥٩	٥٠,٣٢
٩٣	٠٣:٠٠	٥٠,٣٢
٩٤	٠٣:٠١	٥٠,٣٢
٩٥	٠٣:٠٢	٥٠,٣٢

وبهذه النتائج يكون قد أمكن الإجابة عن السؤال الفرعى الثامن بالبحث وهو :

- ما معايير اللياقة البدنية للتلاميذ بالصف الرابع بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى ؟

تاسعاً : معايير اللياقة البدنية للتلميذات بالصف الخامس بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي :

أ - محافظة القاهرة :

جدول (٣٠٣) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثني الذراعين من الانبطام المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١	٢٥	ضعيف
٢	١ – ٢	٥٠	متوسط
٣	٣ – ٨	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٨	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٠٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثني الذراعين من الانبطام المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٨
٢	١	٣٩
٣	٢	٤١
٤	٣	٤٢
٥	٤	٤٣
٦	٥	٤٤
٧	٦	٤٥
٨	٧	٤٦
٩	٨	٤٨
١٠	٩	٤٩
١١	١٠	٥٠
١٢	١١	٥١
١٣	١٢	٥٢
١٤	١٣	٥٣
١٥	١٤	٥٤
١٦	١٥	٥٦
١٧	١٦	٥٧
١٨	١٧	٥٨
١٩	١٨	٥٩
٢٠	١٩	٦٠
٢١	٢٠	٦١
٢٢	٢١	٦٢
٢٣	٢٢	٦٤
٢٤	٢٣	٦٥
٢٥	٢٤	٦٦
٢٦	٢٥	٦٧
٢٧	٢٦	٦٨
٢٨	٢٧	٦٩
٢٩	٢٨	٧١

جدول (٣٠٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٥	٢٥	ضعيف
٢	١٥ - ١٩	٥٠	متوسط
٣	٢٠ – ٢٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٢٩	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٠٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٣
٢	١	٣٤
٣	٢	٣٥
٤	٣	٣٥
٥	٤	٣[illegible]
٦	٥	٣٧
٧	٦	٣٧
٨	٧	٣٨
٩	٨	٣٩
١٠	٩	٣٩
١١	١٠	٤٠
١٢	١١	٤٠
١٣	١٢	٤١
١٤	١٣	٤٢
١٥	١٤	٤٢
١٦	١٥	٤٣
١٧	١٦	٤٤
١٨	١٧	٤٤
١٩	١٨	٤٥
٢٠	١٩	٤٦
٢١	٢٠	٤٦
٢٢	٢١	٤٧
٢٣	٢٢	٤٨
٢٤	٢٣	٤٨
٢٥	٢٤	٤٨
٢٦	٢٥	٤٩
٢٧	٢٦	٥٠
٢٨	٢٧	٥١
٢٩	٢٨	٥١
٣٠	٢٩	٥٢
٣١	٣٠	٥٣
٣٢	٣٢	٥٤
٣٣	٣٣	٥٤
٣٤	٣٤	٥٥
٣٥	٣٥	٥٦
٣٦	٣٦	٥٦
٣٧	٣٧	٥٧
٣٨	٣٨	٥٨
٣٩	٣٩	٥٨
٤٠	٤٠	٥٩
٤١	٤١	٥٩
٤٢	٤٢	٦٠
٤٣	٤٣	٦٠
٤٤	٤٤	٦١
٤٥	٤٥	٦٢
٤٦	٤٦	٦٣
٤٧	٤٧	٦٣
٤٨	٤٨	٦٤
٤٩	٤٩	٦٤
٥٠	٥٠	٦٥
٥١	٥١	٦٥
٥٢	٥٢	٦٦
٥٣	٥٣	٦٧
٥٤	٥٤	٦٨
٥٥	٥٥	٦٨
٥٦	٥٦	٦٩
٥٧	٥٧	٦٩
٥٨	٥٨	٧٠
٥٩	٥٩	٧١
٦٠	٦٠	٧٢
٦١	٦١	٧٢
٦٢	٦٢	٧٣
٦٣	٦٣	٧٣
٦٤	٦٤	٧٤
٦٥	٦٥	٧٥
٦٦	٦٦	٧٥
٦٧	٦٧	٧٦
٦٨	٦٨	٧٦
٦٩	٦٩	٧٧
٧٠	٧٠	٧٨

جدول (٣٠٦) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٩٠	٢٥	ضعيف
٢	٩٠ – ١٠٤	٥٠	متوسط
٣	١٠٥ – ١١٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١١٩	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٠٧) الدرجات التائية للأداء على
اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٦٠	٢١
٢	٦٥	٢٣
٣	٧٠	٢٦
٤	٧٥	٢٨
٥	٨٠	٣٠
٦	٨٥	٣٢
٧	٩٠	٣٥
٨	٩٥	٣٧
٩	١٠٠	٣٩
١٠	١٠٥	٤١
١١	١١٠	٤٤
١٢	١١٥	٤٦
١٣	١٢٠	٤٨
١٤	١٢٥	٥٠
١٥	١٣٠	٥٣
١٦	١٣٥	٥٥
١٧	١٤٠	٥٧

جدول (٣٠٨) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من (-٤)	٢٥	ضعيف
٢	(-٤) - (١)	٥٠	متوسط
٣	(٢) - (٦)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (٦)	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٠٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	-١٥	٢٩
٢	-١٤	٣٠
٣	-١٣	٣١
٤	-١٢	٣٣
٥	-١١	٣٤
٦	-١٠	٣٥
٧	-٩	٣٧
٨	-٨	٣٨
٩	-٧	٣٩
١٠	-٦	٤٠
١١	-٥	٤١
١٢	-٤	٤٢
١٣	-٣	٤٣
١٤	-٢	٤٥
١٥	-١	٤٦
١٦	صفر	٤٧
١٧	١	٤٨
١٨	٢	٥٠
١٩	٣	٥١
٢٠	٤	٥٢

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢١	٥	٥٣
٢٢	٦	٥٤
٢٣	٧	٥٦
٢٤	٨	٥٧
٢٥	٩	٥٨
٢٦	١٠	٥٩
٢٧	١١	٦٠
٢٨	١٢	٦١
٢٩	١٣	٦٣
٣٠	١٤	٦٤
٣١	١٥	٦٥
٣٢	١٦	٦٦
٣٣	١٧	٦٧
٣٤	١٨	٦٨
٣٥	١٩	٧٠
٣٦	٢٠	٧١
٣٧	٢١	٧٢
٣٨	٢٢	٧٣
٣٩	٢٣	٧٤
٤٠	٢٤	٧٦

جدول (٣١٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٢,٣٩	١٠٠	ممتاز
٢	١٢,٣٩ – ١٣,٢٧	٧٥	جيد
٣	١٣,٢٨ – ١٤,١٣	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٤,١٣	٢٥	ضعيف

جدول (٣١١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١١,٢٠	١١٤,٨٦
٢	١١,٣٠	١١٤,٢٣
٣	١١,٤٠	١١٣,[illegible]٩
٤	١١,٥٠	١١٢,٩٥
٥	١١,٦٠	١١٢,٣١
٦	١١,٧٠	١١١,٦٨
٧	١١,٨٠	١١١,٠٤
٨	١١,٩٠	١١٠,٤٠
٩	١٢,٠٠	١٠٩,٧٧
١٠	١٢,١٠	١٠٩,١٣
١١	١٢,٢٠	١٠٨,٤٩
١٢	١٢,٣٠	١٠٧,٨٦
١٣	١٢,٤٠	١٠٧,٢٢
١٤	١٢,٥٠	١٠٦,٥٨
١٥	١٢,٦٠	١٠٥,٩٥
١٦	١٢,٧٠	١٠٥,٣١
١٧	١٢,٨٠	١٠٤,٦٧
١٨	١٢,٩٠	١٠٤,٠٣
١٩	١٣,٠٠	١٠٣,٤٠
٢٠	١٣,١٠	١٠٢,٧٦
٢١	١٣,٢٠	١٠٢,١٢
٢٢	١١,٣٠	١١٤,٢٣
٢٣	١٣,٤٠	١٠٠,٨٥
٢٤	١٣,٥٠	١٠٠,٢١
٢٥	١٣,٦٠	٩٩,٥٨
٢٦	١٣,٧٠	٩٨,٩٤
٢٧	١٣,٨٠	٩٨,٣٠
٢٨	١٣,٩٠	٩٧,٦٦
٢٩	١٤,٠٠	٩٧,٠٣
٣٠	١٤,١٠	٩٦,٣٩
٣١	١٤,٢٠	٩٥,٧٥
٣٢	١٤,٣٠	٩٥,١٢
٣٣	١٤,٤٠	٩٤,٤٨
٣٤	١٤,٥٠	٩٣,٨٤
٣٥	١٤,٦٠	٩٣,٢١
٣٦	١٤,٧٠	٩٢,٥٧
٣٧	١٤,٨٠	٩١,٩٣
٣٨	١٤,٩٠	٩١,٣٠
٣٩	١٥,٠٠	٩٠,٦٦
٤٠	١٥,١٠	٩٠,٠٢
٤١	١٥,٢٠	٨٩,٣٨
٤٢	١٥,٣٠	٨٨,٧٥
٤٣	١٥,٤٠	٨٨,١١
٤٤	١٥,٥٠	٨٧,٤٧
٤٥	١٥,٦٠	٨٦,٨٤
٤٦	١٥,٧٠	٨٦,٢٠
٤٧	١٥,٨٠	٨٥,٥٦
٤٨	١٥,٩٠	٨٤,٩٣
٤٩	١٦,٠٠	٨٤,٢٩
٥٠	١٦,١٠	٨٣,٦٥
٥١	١٦,٢٠	٨٣,٠٢
٥٢	١٦,٣٠	٨٢,٣٨
٥٣	١٦,٤٠	٨١,٧٤
٥٤	١٦,٥٠	٨١,١٠
٥٥	١٦,٦٠	٨٠,٤٧
٥٦	١٦,٧٠	٧٩,٨٣

جدول (٣١٢) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "جري ربع ميل"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٨: ٢	١٠٠	ممتاز
٢	١٨: ٢ – ٣٩: ٢	٧٥	جيد
٣	٤٠: ٢ – ٥٦: ٢	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٥٦: ٢	٢٥	ضعيف

جدول (٣١٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جري ربع ميل"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠١:٤٠	٦٨,٠٩	٢١	٠٢:٠٠	٦٢,٦٢	٤١	٠٢:٢٠	٥٧,١٦
٢	٠١:٤١	٦٧,٨١	٢٢	٠٢:٠١	٦٢,٣٥	٤٢	٠٢:٢١	٥٦,٨٩
٣	٠١:٤٢	٦٧,٥٤	٢٣	٠٢:٠٢	٦٢,٠٨	٤٣	٠٢:٢٢	٥٦,٦١
٤	٠١:٤٣	٦٧,٢٧	٢٤	٠٢:٠٣	٦١,٨٠	٤٤	٠٢:٢٣	٥٦,٣٤
٥	٠١:٤٤	٦٦,٩٩	٢٥	٠٢:٠٤	٦١,٥٣	٤٥	٠٢:٢٤	٥٦,٠٧
٦	٠١:٤٥	٦٦,٧٢	٢٦	٠٢:٠٥	٦١,٢٦	٤٦	٠٢:٢٥	٥٥,٧٩
٧	٠١:٤٦	٦٦,٤٥	٢٧	٠٢:٠٦	٦٠,٩٨	٤٧	٠٢:٢٦	٥٥,٥٢
٨	٠١:٤٧	٦٦,١٧	٢٨	٠٢:٠٧	٦٠,٦٦	٤٨	٠٢:٢٧	٥٥,٢٥
٩	٠١:٤٨	٦٥,٩٠	٢٩	٠٢:٠٨	٦٠,٤٤	٤٩	٠٢:٢٨	٥٤,٩٧
١٠	٠١:٤٩	٦٥,٦٣	٣٠	٠٢:٠٩	٦٠,١٦	٥٠	٠٢:٢٩	٥٤,٧٠
١١	٠١:٥٠	٦٥,٣٦	٣١	٠٢:١٠	٥٩,٨٩	٥١	٠٢:٣٠	٥٤,٤٣
١٢	٠١:٥١	٦٥,٠٨	٣٢	٠٢:١١	٥٩,٦٢	٥٢	٠٢:٣١	٥٤,١٥
١٣	٠١:٥٢	٦٤,٨١	٣٣	٠٢:١٢	٥٩,٣٤	٥٣	٠٢:٣٢	٥٣,٨٨
١٤	٠١:٥٣	٦٤,٥٤	٣٤	٠٢:١٣	٥٩,٠٢	٥٤	٠٢:٣٣	٥٣,٦١
١٥	٠١:٥٤	٦٤,٢٦	٣٥	٠٢:١٤	٥٨,٨٠	٥٥	٠٢:٣٤	٥٣,٣٣
١٦	٠١:٥٥	٦٣,٩٩	٣٦	٠٢:١٥	٥٨,٥٢	٥٦	٠٢:٣٥	٥٣,٠٦
١٧	٠١:٥٦	٦٣,٧٢	٣٧	٠٢:١٦	٥٨,٢٥	٥٧	٠٢:٣٦	٥٢,٧٩
١٨	٠١:٥٧	٦٣,٤٤	٣٨	٠٢:١٧	٥٧,٩٨	٥٨	٠٢:٣٧	٥٢,٤٦
١٩	٠١:٥٨	٦٣,١٧	٣٩	٠٢:١٨	٥٧,٧٠	٥٩	٠٢:٣٨	٥٢,٢٤
٢٠	٠١:٥٩	٦٢,٩٠	٤٠	٠٢:١٩	٥٧,٤٣	٦٠	٠٢:٣٩	٥١,٩٧

تابع : جدول (٣١٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جري ربع ميل"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٢:٤٠	٥١,٦٤
٦٢	٠٢:٤١	٥١,٤٢
٦٣	٠٢:٤٢	٥١,١٥
٦٤	٠٢:٤٣	٥٠,٧٨
٦٥	٠٢:٤٤	٥٠,٦٠
٦٦	٠٢:٤٥	٥٠,٣٣
٦٧	٠٢:٤٦	٥٠,٠٥
٦٨	٠٢:٤٧	٤٩,٧٨
٦٩	٠٢:٤٨	٤٩,٥١
٧٠	٠٢:٤٩	٤٩,١٨
٧١	٠٢:٥٠	٤٨,٩٦
٧٢	٠٢:٥١	٤٨,٦٩
٧٣	٠٢:٥٢	٤٨,٤٢
٧٤	٠٢:٥٣	٤٨,١٤
٧٥	٠٢:٥٤	٤٧,٨٧
٧٦	٠٢:٥٥	٤٧,٦٠
٧٧	٠٢:٥٦	٤٧,٣٢
٧٨	٠٢:٥٧	٤٧,٠٥
٧٩	٠٢:٥٨	٤٦,٧٨
٨٠	٠٢:٥٩	٤٦,٥٠
٨١	٠٣:٠٠	٤٦,٢٣
٨٢	٠٣:٠١	٤٥,٩٦
٨٣	٠٣:٠٢	٤٥,٦٨
٨٤	٠٣:٠٣	٤٥,٤١
٨٥	٠٣:٠٤	٤٥,١٤
٨٦	٠٣:٠٥	٤٤,٨٦
٨٧	٠٣:٠٦	٤٤,٥٩
٨٨	٠٣:٠٧	٤٤,٣٢
٨٩	٠٣:٠٨	٤٤,٠٤
٩٠	٠٣:٠٩	٤٣,٧٧
٩١	٠٣:١٠	٤٣,٥٠
٩٢	٠٣:١١	٤٣,٢٢
٩٣	٠٣:١٢	٤٢,٩٥
٩٤	٠٣:١٣	٤٢,٦٨
٩٥	٠٣:١٤	٤٢,٤٠
٩٦	٠٣:١٥	٤٢,١٣
٩٧	٠٣:١٦	٤١,٨٦
٩٨	٠٣:١٧	٤١,٥٨
٩٩	٠٣:١٨	٤١,٣١
١٠٠	٠٣:١٩	٤١,٠٤
١٠١	٠٣:٢٠	٤٠,٧٧
١٠٢	٠٣:٢١	٤٠,٤٩
١٠٣	٠٣:٢٢	٤٠,٢٢
١٠٤	٠٣:٢٣	٣٩,٩٥
١٠٥	٠٣:٢٤	٣٩,٦٧
١٠٦	٠٣:٢٥	٣٩,٤٠
١٠٧	٠٣:٢٦	٣٩,١٣
١٠٨	٠٣:٢٧	٣٨,٨٥
١٠٩	٠٣:٢٨	٣٨,٥٨
١١٠	٠٣:٢٩	٣٨,٣١
١١١	٠٣:٣٠	٣٨,٠٣
١١٢	٠٣:٣١	٣٧,٧٦
١١٣	٠٣:٣٢	٣٧,٤٩
١١٤	٠٣:٣٣	٣٧,٢١
١١٥	٠٣:٣٤	٣٦,٩٤
١١٦	٠٣:٣٥	٣٦,٦٧
١١٧	٠٣:٣٦	٣٦,٣٩
١١٨	٠٣:٣٧	٣٦,١٢
١١٩	٠٣:٣٨	٣٥,٨٥
١٢٠	٠٣:٣٩	٣٥,٥٧
١٢١	٠٣:٤٠	٣٥,٣٠
١٢٢	٠٣:٤١	٣٥,٠٣
١٢٣	٠٣:٤٢	٣٤,٧٥
١٢٤	٠٣:٤٣	٣٤,٤٨
١٢٥	٠٣:٤٤	٣٤,٢١
١٢٦	٠٣:٤٥	٣٣,٩٣
١٢٧	٠٣:٤٦	٣٣,٦٦
١٢٨	٠٣:٤٧	٣٣,٣٩
١٢٩	٠٣:٤٨	٣٣,١١
١٣٠	٠٣:٤٩	٣٢,٨٤
١٣١	٠٣:٥٠	٣٢,٥٧
١٣٢	٠٣:٥١	٣٢,٣٠
١٣٣	٠٣:٥٢	٣٢,٠٢
١٣٤	٠٣:٥٣	٣١,٧٥
١٣٥	٠٣:٥٤	٣١,٤٨

ب - محافظة الجيزة :

جدول (٣١٤) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢	٢٥	ضعيف
٢	٢ – ٤	٥٠	متوسط
٣	٥ – ٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٩	١٠٠	ممتاز

جدول (٣١٥) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٨
٢	١	٣٩
٣	٢	٤١
٤	٣	٤٢
٥	٤	٤٣
٦	٤	٤٣
٧	٥	٤٤
٨	٦	٤٥
٩	٧	٤٦
١٠	٨	٤٨
١١	٩	٤٩
١٢	١٠	٥٠
١٣	١١	٥١
١٤	١٢	٥٢
١٥	١٣	٥٣
١٦	١٤	٥٤
١٧	١٥	٥٦
١٨	١٦	٥٧
١٩	١٧	٥٨
٢٠	١٨	٥٩
٢١	١٩	٦٠
٢٢	٢٠	٦١
٢٣	٢١	٦٢
٢٤	٢٢	٦٤
٢٥	٢٣	٦٥
٢٦	٢٤	٦٦

جدول (٣١٦) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٠	٢٥	ضعيف
٢	١٠ - ١٩	٥٠	متوسط
٣	٢٠ - ٢٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٢٩	١٠٠	ممتاز

جدول (٣١٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٣	٢١	٢٠	٤٦	٤١	٤٠	٥٩
٢	١	٣٤	٢٢	٢١	٤٧	٤٢	٤١	٦٠
٣	٢	٣٥	٢٣	٢٢	٤٧	٤٣	٤٢	٦٠
٤	٣	٣٥	٢٤	٢٣	٤٨	٤٤	٤٣	٦١
٥	٤	٣٦	٢٥	٢٤	٤٩	٤٥	٤٤	٦١
٦	٥	٣٦	٢٦	٢٥	٤٩	٤٦	٤٥	٦٢
٧	٦	٣٧	٢٧	٢٦	٥٠	٤٧	٤٦	٦٢
٨	٧	٣٨	٢٨	٢٧	٥٠	٤٨	٤٧	٦٣
٩	٨	٣٩	٢٩	٢٨	٥١	٤٩	٤٨	٦٣
١٠	٩	٣٩	٣٠	٢٩	٥٢	٥٠	٤٩	٦٥
١١	١٠	٤٠	٣١	٣٠	٥٣	٥١	٥٠	٦٥
١٢	١١	٤٠	٣٢	٣١	٥٣	٥٢	٥١	٦٥
١٣	١٢	٤١	٣٣	٣٢	٥٤	٥٣	٥٢	٦٦
١٤	١٣	٤٢	٣٤	٣٣	٥٥	٥٤	٥٣	٦٧
١٥	١٤	٤٢	٣٥	٣٤	٥٥	٥٥	٥٤	٦٨
١٦	١٥	٤٣	٣٦	٣٥	٥٦	٥٦	٥٥	٦٩
١٧	١٦	٤٣	٣٧	٣٦	٥٦	٥٧	٥٦	٦٩
١٨	١٧	٤٤	٣٨	٣٧	٥٧	٥٨	٥٧	٧٠
١٩	١٨	٤٥	٣٩	٣٨	٥٧	٥٩	٥٨	٧٠
٢٠	١٩	٤٥	٤٠	٣٩	٥٨	٦٠	٥٩	٧١
						٦١	٦٠	٧٢

جدول (٣١٨) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار "الوثب العريض من الثبات "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٠٠	٢٥	ضعيف
٢	١٠٠ – ١٠٩	٥٠	متوسط
٣	١١٠ – ١١٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١١٩	١٠٠	ممتاز

جدول (٣١٩) الدرجات التائية للأداء على
اختبار "الوثب العريض من الثبات "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٦٥	٢٣
٢	٧٠	٢٦
٣	٧٥	٢٨
٤	٨٠	٣٠
٥	٨٥	٣٢
٦	٩٠	٣٥
٧	٩٥	٣٧
٨	١٠٠	٣٩
٩	١٠٥	٤١
١٠	١١٠	٤٤
١١	١١٥	٤٦
١٢	١٢٠	٤٨
١٣	١٢٥	٥٠
١٤	١٣٠	٥٣
١٥	١٣٥	٥٥
١٦	١٤٠	٥٧
١٧	١٤٥	٥٩

جدول (٣٣٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من (٢)	٢٥	ضعيف
٢	(٢) - (٦)	٥٠	متوسط
٣	(٧) - (٩)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (٩)	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٣١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	-١٦	٢٨
٢	-١٤	٢٩
٣	-١٥	٣٠
٤	-١٣	٣١
٥	-١٢	٣٣
٦	-١٠	٣٥
٧	-٩	٣٦
٨	-٨	٣٧
٩	-٧	٣٩
١٠	-٦	٤٠
١١	-٥	٤١
١٢	-٤	٤٢
١٣	-٣	٤٣
١٤	-٢	٤٥
١٥	-١	٤٦
١٦	صفر	٤٧
١٧	١	٤٨
١٨	٢	٥٠
١٩	٣	٥١
٢٠	٤	٥٢

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢١	٥	٥٣
٢٢	٦	٥٤
٢٣	٧	٥٦
٢٤	٨	٥٧
٢٥	٩	٥٨
٢٦	١٠	٥٩
٢٧	١١	٦٠
٢٨	١٢	٦١
٢٩	١٣	٦٣
٣٠	١٤	٦٤
٣١	١٥	٦٥
٣٢	١٦	٦٦
٣٣	١٧	٦٧
٣٤	١٨	٦٩

جدول (٣٢٢) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٢,٣٨	١٠٠	ممتاز
٢	١٣,٢٥ – ١٣,٢٤	٧٥	جيد
٣	١٣,٢٥ – ١٣,٨٧	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٣,٨٧	٢٥	ضعيف

جدول (٣٢٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١٠,٩٠	١٠٩,٤٤
٢	١١,٠٠	١٠٨,٧٦
٣	١١,١٠	١٠٨,٠٧
٤	١١,٢٠	١٠٧,٣٩
٥	١١,٣٠	١٠٦,٧٠
٦	١١,٤٠	١٠٦,٠٢
٧	١١,٥٠	١٠٥,٣٣
٨	١١,٦٠	١٠٤,٦٥
٩	١١,٧٠	١٠٣,٩٦
١٠	١١,٨٠	١٠٣,٢٨
١١	١١,٩٠	١٠٢,٥٩
١٢	١٢,٠٠	١٠١,٩١
١٣	١٢,١٠	١٠١,٢٢
١٤	١٢,٢٠	١٠٠,٥٤
١٥	١٢,٣٠	٩٩,٨٥
١٦	١٢,٤٠	٩٩,١٧
١٧	١٢,٥٠	٩٨,٤٨
١٨	١٢,٦٠	٩٧,٨٠
١٩	١٢,٧٠	٩٧,١١
٢٠	١٢,٨٠	٩٦,٤٣
٢١	١٢,٩٠	٩٥,٧٤
٢٢	١٣,٠٠	٩٥,٠٦
٢٣	١٣,١٠	٩٤,٣٧
٢٤	١٣,٢٠	٩٣,٦٩
٢٥	١٣,٣٠	٩٣,٠٠
٢٦	١٣,٤٠	٩٢,٣٢
٢٧	١٣,٥٠	٩١,٦٣
٢٨	١٣,٦٠	٩٠,٩٥
٢٩	١٣,٧٠	٩٠,٢٦
٣٠	١٣,٨٠	٨٩,٥٨
٣١	١٣,٩٠	٨٨,٨٩
٣٢	١٤,٠٠	٨٨,٢١
٣٣	١٤,١٠	٨٧,٥٢
٣٤	١٤,٢٠	٨٦,٨٤
٣٥	١٤,٣٠	٨٦,١٥
٣٦	١٤,٤٠	٨٥,٤٧
٣٧	١٤,٥٠	٨٤,٧٨
٣٨	١٤,٦٠	٨٤,١٠
٣٩	١٤,٧٠	٨٣,٤٢
٤٠	١٤,٨٠	٨٢,٧٣
٤١	١٤,٩٠	٨٢,٠٥
٤٢	١٥,٠٠	٨١,٣٦
٤٣	١٥,١٠	٨٠,٦٨
٤٤	١٥,٢٠	٧٩,٩٩
٤٥	١٥,٣٠	٧٩,٣١
٤٦	١٥,٤٠	٧٨,٦٢
٤٧	١٥,٥٠	٧٧,٩٤
٤٨	١٥,٦٠	٧٧,٢٥
٤٩	١٥,٧٠	٧٦,٥٧
٥٠	١٥,٨٠	٧٥,٨٨
٥١	١٨,٩٠	٥٤,٦٥
٥٢	١٦,٠٠	٧٤,٥١
٥٣	١٦,١٠	٧٣,٨٣
٥٤	١٦,٢٠	٧٣,١٤

جدول (٣٣٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢:٠٤	١٠٠	ممتاز
٢	٢:٠٤ – ٢:٠٩	٧٥	جيد
٣	٢:١٠ – ٢:١٥	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٢:١٥	٢٥	ضعيف

جدول (٣٣٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠١:٣٠	٦٩,١٩	٢١	٠١:٥٠	٦٠,١٨	٤١	٠٢:١٠	٥١,١٧
٢	٠١:٣١	٦٨,٧٤	٢٢	٠١:٥١	٥٩,٧٣	٤٢	٠٢:١١	٥٠,٨١
٣	٠١:٣٢	٦٨,٢٩	٢٣	٠١:٥٢	٥٩,٢٨	٤٣	٠٢:١٢	٥٠,٢٧
٤	٠١:٣٣	٦٧,٨٤	٢٤	٠١:٥٣	٥٨,٨٣	٤٤	٠٢:١٣	٤٩,٨٢
٥	٠١:٣٤	٦٧,٣٠	٢٥	٠١:٥٤	٥٨,٣٨	٤٥	٠٢:١٤	٤٩,٣٧
٦	٠١:٣٥	٦٦,٩٤	٢٦	٠١:٥٥	٥٧,٩٣	٤٦	٠٢:١٥	٤٨,٩٢
٧	٠١:٣٦	٦٦,٤٩	٢٧	٠١:٥٦	٥٧,٤٨	٤٧	٠٢:١٦	٤٨,٣٨
٨	٠١:٣٧	٦٦,٠٤	٢٨	٠١:٥٧	٥٧,٠٣	٤٨	٠٢:١٧	٤٨,١١
٩	٠١:٣٨	٦٥,٥٩	٢٩	٠١:٥٨	٥٦,٥٨	٤٩	٠٢:١٨	٤٧,٥٧
١٠	٠١:٣٩	٦٥,١٤	٣٠	٠١:٥٩	٥٦,١٣	٥٠	٠٢:١٩	٤٧,١٢
١١	٠١:٤٠	٦٤,٦٨	٣١	٠٢:٠٠	٥٥,٦٨	٥١	٠٢:٢٠	٤٦,٦٧
١٢	٠١:٤١	٦٤,٢٣	٣٢	٠٢:٠١	٥٥,٢٣	٥٢	٠٢:٢١	٤٦,٢٢
١٣	٠١:٤٢	٦٣,٧٨	٣٣	٠٢:٠٢	٥٤,٨٦	٥٣	٠٢:٢٢	٤٥,٦٨
١٤	٠١:٤٣	٦٣,٣٣	٣٤	٠٢:٠٣	٥٤,٣٢	٥٤	٠٢:٢٣	٤٥,٣٢
١٥	٠١:٤٤	٦٢,٨٨	٣٥	٠٢:٠٤	٥٣,٨٧	٥٥	٠٢:٢٤	٤٤,٨٦
١٦	٠١:٤٥	٦٢,٤٣	٣٦	٠٢:٠٥	٥٣,٤٢	٥٦	٠٢:٢٥	٤٤,٤١
١٧	٠١:٤٦	٦١,٩٨	٣٧	٠٢:٠٦	٥٢,٩٧	٥٧	٠٢:٢٦	٤٣,٩٦
١٨	٠١:٤٧	٦١,٥٣	٣٨	٠٢:٠٧	٥٢,٥٢	٥٨	٠٢:٢٧	٤٣,٥١
١٩	٠١:٤٨	٦١,٠٨	٣٩	٠٢:٠٨	٥٢,١٦	٥٩	٠٢:٢٨	٤٢,٩٧
٢٠	٠١:٤٩	٦٠,٦٣	٤٠	٠٢:٠٩	٥١,٦٢	٦٠	٠٢:٢٩	٤٢,٧٠

تابع : جدول (٣٢٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٢:٣٠	٤٢,١٦
٦٢	٠٢:٣١	٤١,٦٢
٦٣	٠٢:٣٢	٤١,٢٦
٦٤	٠٢:٣٣	٤٠,٨١
٦٥	٠٢:٣٤	٤٠,٣٦
٦٦	٠٢:٣٥	٣٩,٩١
٦٧	٠٢:٣٦	٣٩,٤٦
٦٨	٠٢:٣٧	٣٩,٠١
٦٩	٠٢:٣٨	٣٨,٥٦
٧٠	٠٢:٣٩	٣٨,١١
٧١	٠٢:٤٠	٣٧,٦٦
٧٢	٠٢:٤١	٣٧,٢١
٧٣	٠٢:٤٢	٣٦,٧٦
٧٤	٠٢:٤٣	٣٤,٣٧
٧٥	٠٢:٤٤	٣٥,٨٦
٧٦	٠٢:٤٥	٣٥,٤١
٧٧	٠٢:٤٦	٣٤,٩٥
٧٨	٠٢:٤٧	٣٤,٥٠
٧٩	٠٢:٤٨	٣٤,٠٥
٨٠	٠٢:٤٩	٣٣,٦٠
٨١	٠٢:٥٠	٣٣,١٥
٨٢	٠٢:٥١	٣٢,٧٠
٨٣	٠٢:٥٢	٣٢,٢٥
٨٤	٠٢:٥٣	٣١,٨٠
٨٥	٠٢:٥٤	٣١,٣٥
٨٦	٠٢:٥٥	٣٠,٩٠
٨٧	٠٢:٥٦	٣٠,٤٥
٨٨	٠٢:٥٧	٣٠,٠٠
٨٩	٠٢:٥٨	٢٩,٥٥
٩٠	٠٢:٥٩	٢٩,١٠
٩١	٠٣:٠٠	٢٨,٦٥

ج - **محافظة الشرقية :**

جدول (٣٣٦) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١	٢٥	ضعيف
٢	١ - ٤	٥٠	متوسط
٣	٥ - ١١	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١١	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٣٧) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٨	٢٤	٢٣	٦٥
٢	١	٣٩	٢٥	٢٤	٦٦
٣	٢	٤١	٢٦	٢٥	٦٧
٤	٣	٤٢	٢٧	٢٦	٦٨
٥	٤	٤٣	٢٨	٢٧	٦٩
٦	٥	٤٤	٢٩	٢٨	٧٠
٧	٦	٤٥	٣٠	٢٩	٧١
٨	٧	٤٦	٣١	٣٠	٧٢
٩	٨	٤٨	٣٢	٣١	٧٣
١٠	٩	٤٩	٣٣	٣٢	٧٥
١١	١٠	٥٠	٣٤	٣٣	٧٦
١٢	١١	٥١	٣٥	٣٤	٧٧
١٣	١٢	٥٢	٣٦	٣٥	٧٨
١٤	١٣	٥٣	٣٧	٣٦	٧٩
١٥	١٤	٥٤	٣٨	٣٧	٨٠
١٦	١٥	٥٦	٣٩	٣٨	٨١
١٧	١٦	٥٧	٤٠	٣٩	٨٢
١٨	١٧	٥٨	٤١	٤٠	٨٣
١٩	١٨	٥٩	٤٢	٤١	٨٤
٢٠	١٩	٦٠	٤٣	٤٢	٨٥
٢١	٢٠	٦١	٤٤	٤٣	٨٧
٢٢	٢١	٦٣	٤٥	٤٤	٨٩
٢٣	٢٢	٦٤	٤٦	٤٥	٩١

جدول (٣٢٨) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٧	٢٥	ضعيف
٢	٧ - ١٤	٥٠	متوسط
٣	١٥ – ٢٢	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٢٢	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٢٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٣
٢	١	٣٤
٣	٢	٣٥
٤	٣	٣٥
٥	٤	٣٦
٦	٥	٣٧
٧	٦	٣٧
٨	٧	٣٨
٩	٨	٣٩
١٠	٩	٣٩
١١	١٠	٤٠
١٢	١١	٤٠
١٣	١٢	٤١
١٤	١٣	٤٢
١٥	١٤	٤٢
١٦	١٥	٤٣
١٧	١٦	٤٤
١٨	١٧	٤٤
١٩	١٨	٤٥
٢٠	١٩	٤٦
٢١	٢٠	٤٦
٢٢	٢١	٤٧
٢٣	٢٢	٤٧
٢٤	٢٣	٤٨
٢٥	٢٤	٤٩
٢٦	٢٥	٤٩
٢٧	٢٦	٥٠
٢٨	٢٧	٥١
٢٩	٢٨	٥١
٣٠	٢٩	٥٢
٣١	٣٠	٥٣
٣٢	٣١	٥٣
٣٣	٣٢	٥٤
٣٤	٣٣	٥٤
٣٥	٣٤	٥٥
٣٦	٣٥	٥٦
٣٧	٣٦	٥٦
٣٨	٣٧	٥٧
٣٩	٣٨	٥٧
٤٠	٣٩	٥٨
٤١	٤٠	٥٩
٤٢	٤١	٦٠
٤٣	٤٢	٦٠
٤٤	٤٣	٦١
٤٥	٤٤	٦١
٤٦	٤٥	٦٢
٤٧	٤٦	٦٢
٤٨	٤٧	٦٣
٤٩	٤٨	٦٣
٥٠	٤٩	٦٤
٥١	٥٠	٦٥
٥٢	٥١	٦٦
٥٣	٥٢	٦٧

جدول (٣٣٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١١٠	٢٥	ضعيف
٢	١١٠ – ١١٩	٥٠	متوسط
٣	١٢٠ – ١٣٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٣٩	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٣١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٨٠	٣٠
٢	٨٥	٣٢
٣	٩٠	٣٥
٤	٩٥	٣٧
٥	١٠٠	٣٩
٦	١٠٥	٤١
٧	١١٠	٤٤
٨	١١٥	٤٦
٩	١٢٠	٤٨
١٠	١٢٥	٥٠
١١	١٣٠	٥٣
١٢	١٣٥	٥٥
١٣	١٤٠	٥٧
١٤	١٤٥	٥٩
١٥	١٥٠	٦٢
١٦	١٥٥	٦٤
١٧	١٦٠	٦٦

جدول (٣٣٢) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من (-٥)	٢٥	ضعيف
٢	(-٥) – (-٢)	٥٠	متوسط
٣	(-١) – (٥)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (٥)	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٣٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	-٢١	٢٢
٢	-٢٠	٢٤
٣	-١٩	٢٥
٤	-١٨	٢٦
٥	-١٧	٢٧
٦	-١٦	٢٨
٧	-١٥	٢٩
٨	-١٤	٣١
٩	-١٣	٣٢
١٠	-١٢	٣٣
١١	-١١	٣٥
١٢	-١٠	٣٧
١٣	-٩	٣٨
١٤	-٨	٣٩
١٥	-٧	٤٠
١٦	-٦	٤١
١٧	-٥	٤٢
١٨	-٤	٤٤
١٩	-٣	٤٥
٢٠	-٢	٤٦
٢١	-١	٤٦
٢٢	صفر	٤٧
٢٣	١	٤٨
٢٤	٢	٥٠
٢٥	٣	٥١
٢٦	٤	٥٢
٢٧	٥	٥٣
٢٨	٦	٥٤
٢٩	٧	٥٦
٣٠	٨	٥٧
٣١	٩	٥٨
٣٢	١٠	٥٩
٣٣	١١	٦٠
٣٤	١٢	٦١
٣٥	١٣	٦٣
٣٦	١٤	٦٤
٣٧	١٥	٦٥
٣٨	١٦	٦٦
٣٩	١٧	٦٧
٤٠	١٨	٦٨
٤١	١٩	٧٠

جدول (٣٣٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الجري المكوكي"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١١,٩٢	١٠٠	ممتاز
٢	١١,٩٢ – ١٢,٦٢	٧٥	جيد
٣	١٢,٦٣ – ١٣,٧٢	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٣,٧٢	٢٥	ضعيف

جدول (٣٣٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الجري المكوكي"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١١,٠٠	١٠٧,٦٨
٢	١١,١٠	١٠٧,٠٠
٣	١١,٢٠	١٠٦.٣٢
٤	١١,٣٠	١٠[illegible]٦٥
٥	١١,٤٠	١٠٤,٩٧
٦	١١,٥٠	١٠٤,٣٠
٧	١١,٦٠	١٠٣,٦٢
٨	١١,٧٠	١٠٢,٩٥
٩	١١,٨٠	١٠٢,٢٧
١٠	١١,٩٠	١٠١,٥٩
١١	١٢,٠٠	١٠٠,٩٢
١٢	١٢,١٠	١٠٠,٢٤
١٣	١٢,٢٠	٩٩,٥٧
١٤	١٢,٣٠	٩٨,٨٩
١٥	١٢,٤٠	٩٨,٢٢
١٦	١٢,٥٠	٩٧,٥٤
١٧	١٢,٦٠	٩٦,٨٦
١٨	١٢,٧٠	٩٦,١٩
١٩	١٢,٨٠	٩٥,٥١
٢٠	١٢,٩٠	٩٤,٨٤
٢١	١٣,٠٠	٩٤,١٦
٢٢	١٣,١٠	٩٣,٤٩
٢٣	١٣,٢٠	٩٢,٨١
٢٤	١٣,٣٠	٩٢,١٤
٢٥	١٣,٤٠	٩١,٤٦
٢٦	١٣,٥٠	٩٠,٧٨
٢٧	١٣,٦٠	٩٠,١١
٢٨	١٣,٧٠	٨٩,٤٣
٢٩	١٣,٨٠	٨٨,٧٦
٣٠	١٣,٩٠	٨٨,٠٨
٣١	١٤,٠٠	٨٧,٤١
٣٢	١٤,١٠	٨٦,٧٣
٣٣	١٤,٢٠	٨٦,٠٥
٣٤	١٤,٣٠	٨٥,٣٨
٣٥	١٤,٤٠	٨٤,٧٠
٣٦	١٤,٥٠	٨٤,٠٣
٣٧	١٤,٦٠	٨٣,٣٥
٣٨	١٤,٧٠	٨٢,٦٨
٣٩	١٤,٨٠	٨٢,٠٠
٤٠	١٤,٩٠	٨١,٣٢
٤١	١٥,٠٠	٨٠,٦٥
٤٢	١٥,١٠	٧٩,٩٧
٤٣	١٥,٢٠	٧٩,٣٠
٤٤	١٥,٣٠	٧٨,٦٢
٤٥	١٥,٤٠	٧٧,٩٥
٤٦	١٥,٥٠	٧٧,٢٧
٤٧	١٥,٦٠	٧٦,٥٩
٤٨	١٥,٧٠	٧٥,٩٢
٤٩	١٥,٨٠	٧٥,٢٤
٥٠	١٥,٩٠	٧٤,٥٧
٥١	١٦,٠٠	٧٣,٨٩
٥٢	١٦,١٠	٧٣,٢٢
٥٣	١٦,٢٠	٧٢,٥٤
٥٤	١٦,٣٠	٧١,٨٦
٥٥	١٦,٤٠	٧١,١٩
٥٦	١٦,٥٠	٧٠,٥١
٥٧	١٦,٦٠	٦٩,٨٤
٥٨	١٦,٧٠	٦٩,١٦
٥٩	١٦,٨٠	٦٨,٤٩
٦٠	١٦,٩٠	٦٧,٨١
٦١	١٧,٠٠	٦٧,١٤
٦٢	١٧,١٠	٦٦,٤٦
٦٣	١٧,٢٠	٦٥,٧٨
٦٤	١٧,٣٠	٦٥,١١

جدول (٣٣٦) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٥: ٢	١٠٠	ممتاز
٢	١٥: ٢ – ٢٧: ٢	٧٥	جيد
٣	٢٨: ٢ – ٤٢: ٣	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٤٢: ٣	٢٥	ضعيف

جدول (٣٣٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠١:٥٠	٤٣,٧٧
٢	٠١:٥١	٤٣,٤٦
٣	٠١:٥٢	٤٣,١٦
٤	٠١:٥٣	٤٢,٨٦
٥	٠١:٥٤	٤٢,٥٥
٦	٠١:٥٥	٤٢,٢٥
٧	٠١:٥٦	٤١,٩٥
٨	٠١:٥٧	٤١,٦٥
٩	٠١:٥٨	٤١,٣٤
١٠	٠١:٥٩	٤١,٠٤
١١	٠٢:٠٠	٤٠,٧٤
١٢	٠٢:٠١	٤٠,٤٣
١٣	٠٢:٠٢	٤٠,١٣
١٤	٠٢:٠٣	٣٩,٨٣
١٥	٠٢:٠٤	٣٩,٥٢
١٦	٠٢:٠٥	٣٩,٢٢
١٧	٠٢:٠٦	٣٨,٩٢
١٨	٠٢:٠٧	٣٨,٥٥
١٩	٠٢:٠٨	٣٨,٣١
٢٠	٠٢:٠٩	٣٨,٠١
٢١	٠٢:١٠	٣٧,٦٥
٢٢	٠٢:١١	٣٧,٤٠
٢٣	٠٢:١٢	٣٧,١٠
٢٤	٠٢:١٣	٣٦,٨٠
٢٥	٠٢:١٤	٣٦,٤٩
٢٦	٠٢:١٥	٣٦,١٩
٢٧	٠٢:١٦	٣٥,٨٩
٢٨	٠٢:١٧	٣٥,٥٨
٢٩	٠٢:١٨	٣٥,٢٨
٣٠	٠٢:١٩	٣٤,٩٨
٣١	٠٢:٢٠	٣٤,٦٨
٣٢	٠٢:٢١	٣٤,٣٧
٣٣	٠٢:٢٢	٣٤,٠١
٣٤	٠٢:٢٣	٣٣,٧٧
٣٥	٠٢:٢٤	٣٣,٤٦
٣٦	٠٢:٢٥	٣٣,١٦
٣٧	٠٢:٢٦	٣٢,٨٦
٣٨	٠٢:٢٧	٣٢,٥٥
٣٩	٠٢:٢٨	٣٢,١٩
٤٠	٠٢:٢٩	٣١,٩٥
٤١	٠٢:٣٠	٣١,٦٥
٤٢	٠٢:٣١	٣١,٢٨
٤٣	٠٢:٣٢	٣١,٠٤
٤٤	٠٢:٣٣	٣٠,٧٤
٤٥	٠٢:٣٤	٣٠,٤٣
٤٦	٠٢:٣٥	٣٠,١٣
٤٧	٠٢:٣٦	٢٩,٨٣
٤٨	٠٢:٣٧	٢٩,٥٢
٤٩	٠٢:٣٨	٢٩,٢٢
٥٠	٠٢:٣٩	٢٨,٩٢
٥١	٠٢:٤٠	٢٨,٦٢
٥٢	٠٢:٤١	٢٨,٣١
٥٣	٠٢:٤٢	٢٨,٠١
٥٤	٠٢:٤٣	٢٧,٤٠
٥٥	٠٢:٤٤	٢٧,٤٠
٥٦	٠٢:٤٥	٢٧,١٠
٥٧	٠٢:٤٦	٢٦,٨٠
٥٨	٠٢:٤٧	٢٦,٤٩
٥٩	٠٢:٤٨	٢٦,١٩
٦٠	٠٢:٤٩	٢٥,٨٩

تابع : جدول (٣٣٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٢:٥٠	٢٥,٥٨
٦٢	٠٢:٥١	٢٥,٢٨
٦٣	٠٢:٥٢	٢٤,٩٨
٦٤	٠٢:٥٣	٢٤,٦٨
٦٥	٠٢:٥٤	٢٤,٣٧
٦٦	٠٢:٥٥	٢٤,٠٧
٦٧	٠٢:٥٦	٢٣,٧٧
٦٨	٠٢:٥٧	٢٣,٤٦
٦٩	٠٢:٥٨	٢٣,١٦
٧٠	٠٢:٥٩	٢٢,٨٦
٧١	٠٣:٠٠	٢٢,٥٥
٧٢	٠٣:٠١	٢٢,٢٥
٧٣	٠٣:٠٢	٢١,٩٥
٧٤	٠٣:٠٣	٢١,٦٥
٧٥	٠٣:٠٤	٢١,٣٤
٧٦	٠٣:٠٥	٢١,٠٤
٧٧	٠٣:٠٦	٢٠,٧٤
٧٨	٠٣:٠٧	٢٠,٤٣
٧٩	٠٣:٠٨	٢٠,١٣
٨٠	٠٣:٠٩	١٩,٨٣
٨١	٠٣:١٠	١٩,٥٢
٨٢	٠٣:١١	١٩,٢٢
٨٣	٠٣:١٢	١٨,٩٢
٨٤	٠٣:١٣	١٨,٦٢
٨٥	٠٣:١٤	١٨,٣١
٨٦	٠٣:١٥	١٨,٠١
٨٧	٠٣:١٦	١٧,٧١
٨٨	٠٣:١٧	١٧,٤٠

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٨٩	٠٣:١٨	١٧,١٠
٩٠	٠٣:١٩	١٦,٨٠
٩١	٠٣:٢٠	١٦,٤٩
٩٢	٠٣:٢١	١٦,١٩
٩٣	٠٣:٢٢	١٥,٨٩
٩٤	٠٣:٢٣	١٥,٥٨
٩٥	٠٣:٢٤	١٥,٢٨
٩٦	٠٣:٢٥	١٤,٩٨
٩٧	٠٣:٢٦	١٤,٦٨
٩٨	٠٣:٢٧	١٤,٣٧
٩٩	٠٣:٢٨	١٤,٠٧
١٠٠	٠٣:٢٩	١٣,٧٧
١٠١	٠٣:٣٠	١٣,٤٦
١٠٢	٠٣:٣١	١٣,١٦
١٠٣	٠٣:٣٢	١٢,٨٦
١٠٤	٠٣:٣٣	١٢,٥٥
١٠٥	٠٣:٣٤	١٢,٢٥
١٠٦	٠٣:٣٥	١١,٩٥
١٠٧	٠٣:٣٦	١١,٦٥
١٠٨	٠٣:٣٧	١١,٣٤
١٠٩	٠٣:٣٨	١١,٠٤
١١٠	٠٣:٣٩	١٠,٧٤
١١١	٠٣:٤٠	١٠,٤٣
١١٢	٠٣:٤١	١٠,١٣
١١٣	٠٣:٤٢	٩,٨٣
١١٤	٠٣:٤٣	٩,٥٢
١١٥	٠٣:٤٤	٩,٢٢
١١٦	٠٣:٤٥	٨,٩٢

وبهذه النتائج يكون قد أمكن الإجابة عن السؤال الفرعى التاسع بالبحث وهو :

- ما معايير اللياقة البدنية للتلميذات بالصف الخامس بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى ؟

عاشراً : معايير اللياقة البدنية للتلاميذ بالصف الخامس بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي :

أ - محافظة القاهرة :

جدول (٣٣٨) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٥	٢٥	ضعيف
٢	٥ – ١٠	٥٠	متوسط
٣	١١ – ١٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٩	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٣٩) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٨	١٩	١٨	٥٩
٢	١	٣٩	٢٠	١٩	٦٠
٣	٢	٤١	٢١	٢٠	٦١
٤	٣	٤٢	٢٢	٢١	٦٣
٥	٤	٤٣	٢٣	٢٣	٦٥
٦	٥	٤٤	٢٤	٢٤	٦٦
٧	٦	٤٥	٢٥	٢٥	٦٧
٨	٧	٤٦	٢٦	٢٦	٦٨
٩	٨	٤٨	٢٧	٢٨	٧١
١٠	٩	٤٩	٢٨	٢٩	٧٢
١١	١٠	٥٠	٢٩	٣٠	٧٣
١٢	١١	٥١	٣٠	٣١	٧٤
١٣	١٢	٥٢	٣١	٣٢	٧٥
١٤	١٣	٥٣	٣٢	٣٣	٧٧
١٥	١٤	٥٤	٣٣	٣٤	٧٨
١٦	١٥	٥٦	٣٤	٣٥	٧٩
١٧	١٦	٥٧	٣٥	٣٦	٨٠
١٨	١٧	٥٨	٣٦	٣٧	٨١

جدول (٣٤٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢١	٢٥	ضعيف
٢	٢١ - ٣٠	٥٠	متوسط
٣	٣١ - ٣٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٣٩	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٤١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٣	٢١	٢٠	٤٦	٤١	٤٠	٥٩
٢	١	٣٣	٢٢	٢١	٤٧	٤٢	٤١	٦٠
٣	٢	٣٤	٢٣	٢٢	٤٨	٤٣	٤٢	٦٠
٤	٣	٣٤	٢٤	٢٣	٤٨	٤٤	٤٣	٦١
٥	٤	٣٥	٢٥	٢٤	٤٩	٤٥	٤٤	٦١
٦	٥	٣٦	٢٦	٢٥	٤٩	٤٦	٤٥	٦٢
٧	٦	٣٧	٢٧	٢٦	٥٠	٤٧	٤٦	٦٢
٨	٧	٣٨	٢٨	٢٧	٥١	٤٨	٤٧	٦٣
٩	٨	٣٨	٢٩	٢٨	٥١	٤٩	٤٨	٦٣
١٠	٩	٣٩	٣٠	٢٩	٥٢	٥٠	٤٩	٦٥
١١	١٠	٤٠	٣١	٣٠	٥٣	٥١	٥٠	٦٥
١٢	١١	٤٠	٣٢	٣١	٥٣	٥٢	٥١	٦٦
١٣	١٢	٤١	٣٣	٣٢	٥٤	٥٣	٥٢	٦٧
١٤	١٣	٤٢	٣٤	٣٣	٥٥	٥٤	٥٣	٦٧
١٥	١٤	٤٢	٣٥	٣٤	٥٥	٥٥	٥٤	٦٨
١٦	١٥	٤٣	٣٦	٣٥	٥٦	٥٦	٥٥	٦٨
١٧	١٦	٤٤	٣٧	٣٦	٥٦	٥٧	٥٦	٦٩
١٨	١٧	٤٤	٣٨	٣٧	٥٧	٥٨	٥٧	٦٩
١٩	١٨	٤٥	٣٩	٣٨	٥٨	٥٩	٥٨	٧٠
٢٠	١٩	٤٥	٤٠	٣٩	٥٨	٦٠	٥٩	٧١

تابع : جدول (٣٤١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٦٠	٧٢
٦٢	٦١	٧٢
٦٣	٦٢	٧٣
٦٤	٦٣	٧٤
٦٥	٦٤	٧٤
٦٦	٦٥	٧٥
٦٧	٦٦	٧٥
٦٨	٦٧	٧٦
٦٩	٦٨	٧٦
٧٠	٦٩	٧٧
٧١	٧٠	٧٧
٧٢	٧١	٧٨
٧٣	٧٢	٧٨
٧٤	٧٣	٧٩
٧٥	٧٤	٧٩
٧٦	٧٥	٨٠
٧٧	٧٦	٨٠
٧٨	٧٧	٨١
٧٩	٧٨	٨٢
٨٠	٧٩	٨٣
٨١	٨٠	٨٤
٨٢	٨١	٨٥
٨٣	٨٢	٨٦
٨٤	٨٣	٨٦
٨٥	٨٤	٨٧
٨٦	٨٥	٨٧
٨٧	٨٦	٨٨
٨٨	٨٧	٨٩
٨٩	٨٨	٨٩
٩٠	٨٩	٩٠
٩١	٩٠	٩٠

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٩٢	٩١	٩١
٩٣	٩٢	٩١
٩٤	٩٣	٩٢
٩٥	٩٤	٩١
٩٦	٩٥	٩٣
٩٧	٩٦	٩٣
٩٨	٩٠	٩٤
٩٩	٩٨	٩٤
١٠٠	٩٩	٩٥
١٠١	١٠٠	٩٥
١٠٢	١٠١	٩٦
١٠٣	١٠٢	٩٦
١٠٤	١٠٣	٩٧
١٠٥	١٠٤	٩٧
١٠٦	١٠٥	٩٨
١٠٧	١٠٦	٩٨
١٠٨	١٠٧	٩٩
١٠٩	١٠٨	٩٩
١١٠	١٠٩	١٠٠
١١١	١١٠	١٠٠
١١٢	١١١	١٠١
١١٣	١١٢	١٠٢
١١٤	١١٣	١٠٣
١١٥	١١٤	١٠٤
١١٦	١١٥	١٠٥
١١٧	١١٦	١٠٦
١١٨	١١٧	١٠٧
١١٩	١١٨	١٠٨
١٢٠	١١٩	١٠٩
١٢١	١٢٠	١١٠

جدول (٣٤٢) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١١٠	٢٥	ضعيف
٢	١١٠ – ١٢٩	٥٠	متوسط
٣	١٣٠ – ١٣٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٤٠	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٤٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٨٠	٣٠
٢	٨٥	٣٢
٣	٩[illegible]	٣٥
٤	٩٥	٣٧
٥	١٠٠	٣٩
٦	١٠٥	٤١
٧	١١٠	٤٤
٨	١١٥	٤٦
٩	١٢٠	٤٨
١٠	١٢٥	٥٠
١١	١٣٠	٥٣
١٢	١٣٥	٥٥
١٣	١٤٠	٥٧
١٤	١٤٥	٥٩
١٥	١٥٠	٦٢
١٦	١٥٥	٦٤
١٧	١٦٠	٦٦
١٨	١٦٥	٦٨
١٩	١٧٠	٧١

جدول (٣٤٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر(-٨)	٢٥	ضعيف
٢	(-٨) - (-٢)	٥٠	متوسط
٣	(-١) - (٣)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (٣)	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٤٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	-١٩	٢٥
٢	-١٨	٢٦
٣	-١٧	٢٧
٤	-١٦	٢٨
٥	-١٥	٢٩
٦	-١٤	٣١
٧	-١٣	٣٢
٨	-١٢	٣٣
٩	-١١	٣٤
١٠	-١٠	٣٥
١١	-٩	٣٧
١٢	-٨	٣٨
١٣	-٧	٣٩
١٤	-٥	٤٠
١٥	-٤	٤١
١٦	-٣	٤٢
١٧	-٢	٤٤
١٨	-١	٤٥
١٩	صفر	٤٦
٢٠	١	٤٧
٢١	٢	٥٠
٢٢	٣	٥١
٢٣	٤	٥٢
٢٤	٥	٥٣
٢٥	٦	٥٤
٢٦	٧	٥٦
٢٧	٨	٥٧
٢٨	٩	٥٨
٢٩	١٠	٥٩
٣٠	١١	٦٠
٣١	١٢	٦١
٣٢	١٣	٦٣

جدول (٣٤٦) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الجري المكوكي"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١١,٥٢	١٠٠	ممتاز
٢	١١,٥٢ – ١٢,٠	٧٥	جيد
٣	١٢,١ – ١٢,٧٨	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٢,٧٨	٢٥	ضعيف

جدول (٣٤٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الجري المكوكي"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١١,٦٠	٥٨,٦٧
٢	١١,٧٠	٥٧,٦٩
٣	١١,٨٠	٥٦,٧١
٤	١١,٩٠	٥٥,٧٣
٥	١[illegible],٠٠	٥٤,٧٥
٦	١٢,١٠	٥٣,٧٧
٧	١٢,٢٠	٥٢,٧٩
٨	١٢,٣٠	٥١,٨١
٩	١٢,٤٠	٥٠,٨٣
١٠	١٢,٥٠	٤٩,٨٥
١١	١٢,٦٠	٤٨,٨٧
١٢	١٢,٧٠	٤٧,٨٩
١٣	١٢,٨٠	٤٦,٩١
١٤	١٢,٩٠	٤٥,٩٣
١٥	١٣,٠٠	٤٤,٩٥
١٦	١٣,١٠	٤٣,٩٧
١٧	١٣,٢٠	٤٢,٩٩
١٨	١٣,٣٠	٤٢,٠١
١٩	١٣,٤٠	٤١,٠٣
٢٠	١٣,٥٠	٤٠,٠٥
٢١	١٣,٦٠	٣٩,٠٧
٢٢	١٣,٧٠	٣٨,٠٩
٢٣	١٣,٨٠	٣٧,١١
٢٤	١٣,٩٠	٣٦,١٣
٢٥	١٤,٠٠	٣٥,١٥
٢٦	١٤,١٠	٣٤,١٦
٢٧	١٤,٢٠	٣٣,١٨
٢٨	١٤,٣٠	٣٢,٢٠
٢٩	١٤,٤٠	٣١,٢٢
٣٠	١٤,٥٠	٣٠,٢٤

جدول (٣٤٨) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٥: ٢	١٠٠	ممتاز
٢	١٥: ٢ – ٣٥: ٢	٧٥	جيد
٣	٣٦: ٢ : ٥٠: ٢	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٥٠: ٢	٢٥	ضعيف

جدول (٣٤٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠١:٣٨	٦٨,٠٧	٢١	٠١:٥٨	٦٢,١٦	٤١	٠٢:١٨	٥٦,٣٢
٢	٠١:٣٩	٦٧.٧٢	٢٢	٠١:٥٩	٦١,٨٧	٤٢	٠٢:١٩	٥٦,٠٢
٣	٠١:٤٠	٦٧,٥٤	٢٣	٠٢:٠٠	٦١,٥٨	٤٣	٠٢:٢٠	٥٥,٧٣
٤	٠١:٤١	٦٧,١٩	٢٤	٠٢:٠١	٦١,٢٩	٤٤	٠٢:٢١	٥٥,٤٤
٥	٠١:٤٢	٦٦,٨٤	٢٥	٠٢:٠٢	٦٠,٩٩	٤٥	٠٢:٢٢	٥٥,١٥
٦	٠١:٤٣	٦٦,٥٥	٢٦	٠٢:٠٣	٦٠,٧٠	٤٦	٠٢:٢٣	٥٤,٨٥
٧	٠١:٤٤	٦٦,٢٦	٢٧	٠٢:٠٤	٦٠,٣٥	٤٧	٠٢:٢٤	٥٤,٥٦
٨	٠١:٤٥	٦٥,٩٦	٢٨	٠٢:٠٥	٦٠,١٢	٤٨	٠٢:٢٥	٥٤,٢٧
٩	٠١:٤٦	٦٥,٦٧	٢٩	٠٢:٠٦	٥٩,٨٢	٤٩	٠٢:٢٦	٥٣,٩٨
١٠	٠١:٤٧	٦٥,٣٨	٣٠	٠٢:٠٧	٥٩,٥٣	٥٠	٠٢:٢٧	٥٣,٦٨
١١	٠١:٤٨	٦٥,٠٩	٣١	٠٢:٠٨	٥٩,٢٤	٥١	٠٢:٢٨	٥٣,٣٩
١٢	٠١:٤٩	٦٤,٨٠	٣٢	٠٢:٠٩	٥٨,٩٥	٥٢	٠٢:٢٩	٥٣,١٠
١٣	٠١:٥٠	٦٤,٥٠	٣٣	٠٢:١٠	٥٨,٦٥	٥٣	٠٢:٣٠	٥٢,٨١
١٤	٠١:٥١	٦٤,٢١	٣٤	٠٢:١١	٥٨,٣٦	٥٤	٠٢:٣١	٥٢,٥١
١٥	٠١:٥٢	٦٣,٩٢	٣٥	٠٢:١٢	٥٨,٠٧	٥٥	٠٢:٣٢	٥٢,٢٢
١٦	٠١:٥٣	٦٣,٦٣	٣٦	٠٢:١٣	٥٧,٧٨	٥٦	٠٢:٣٣	٥١,٩٣
١٧	٠١:٥٤	٦٣,٣٣	٣٧	٠٢:١٤	٥٧,٥٤	٥٧	٠٢:٣٤	٥١,٦٤
١٨	٠١:٥٥	٦٣,٠٤	٣٨	٠٢:١٥	٥٧,١٩	٥٨	٠٢:٣٥	٥١,٣٥
١٩	٠١:٥٦	٦٢,٧٥	٣٩	٠٢:١٦	٥٦,٩٠	٥٩	٠٢:٣٦	٥١,٠٥
٢٠	٠١:٥٧	٦٢,٤٦	٤٠	٠٢:١٧	٥٦,٦١	٦٠	٠٢:٣٧	٥٠,٧٦

تابع : جدول (٣٤٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٢:٣٨	٥٠,٤٧
٦٢	٠٢:٣٩	٥٠,١٨
٦٣	٠٢:٤٠	٤٩,٨٢
٦٤	٠٢:٤١	٤٩,٥٩
٦٥	٠٢:٤٢	٤٩,٣٠
٦٦	٠٢:٤٣	٤٨,٩٢
٦٧	٠٢:٤٤	٤٨,٧١
٦٨	٠٢:٤٥	٤٨,٤٢
٦٩	٠٢:٤٦	٤٨,١٣
٧٠	٠٢:٤٧	٤٧,٨٤
٧١	٠٢:٤٨	٤٧,٥٤
٧٢	٠٢:٤٩	٤٧,٢٥
٧٣	٠٢:٥٠	٤٦,٩٦
٧٤	٠٢:٥١	٤٦,٦٧
٧٥	٠٢:٥٢	٤٦,٣٧
٧٦	٠٢:٥٣	٤٦,٠٨
٧٧	٠٢:٥٤	٤٥,٧٩
٧٨	٠٢:٥٥	٤٥,٤٤
٧٩	٠٢:٥٦	٤٥,٢٠
٨٠	٠٢:٥٧	٤٤,٩١
٨١	٠٢:٥٨	٤٤,٦٢
٨٢	٠٢:٥٩	٤٤,٣٣
٨٣	٠٣:٠٠	٤٤,٠٤
٨٤	٠٣:٠١	٤٣,٧٤
٨٥	٠٣:٠٢	٤٣,٤٥
٨٦	٠٣:٠٣	٤٣,١٦
٨٧	٠٣:٠٤	٤٢,٨٧
٨٨	٠٣:٠٥	٤٢,٥٧
٨٩	٠٣:٠٦	٤٢,٢٨
٩٠	٠٣:٠٧	٤١,٩٩
٩١	٠٣:٠٨	٤١,٧٠
٩٢	٠٣:٠٩	٤١,٤٠
٩٣	٠٣:١٠	٤١,١١
٩٤	٠٣:١١	٤٠,٨٢

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٩٥	٠٣:١٢	٤٠,٥٣
٩٦	٠٣:١٣	٤٠,٢٣
٩٧	٠٣:١٤	٣٩,٩٤
٩٨	٠٣:١٥	٣٩,٦٥
٩٩	٠٣:١٦	٣٩,٣٦
١٠٠	٠٣:١٧	٣٩,٠٦
١٠١	٠٣:١٨	٣٨,٧٧
١٠٢	٠٣:١٩	٣٨,٤٨
١٠٣	٠٣:٢٠	٣٨,١٩
١٠٤	٠٣:٢١	٣٧,٨٩
١٠٥	٠٣:٢٢	٣٧,٦٠
١٠٦	٠٣:٢٣	٣٧,٣١
١٠٧	٠٣:٢٤	٣٧,٠٢
١٠٨	٠٣:٢٥	٣٦,٧٣
١٠٩	٠٣:٢٦	٣٦,٤٣
١١٠	٠٣:٢٧	٣٦,١٤
١١١	٠٣:٢٨	٣٥,٨٥
١١٢	٠٣:٢٩	٣٥,٥٦
١١٣	٠٣:٣٠	٣٥,٢٦
١١٤	٠٣:٣١	٣٤,٩٧
١١٥	٠٣:٣٢	٣٤,٦٨
١١٦	٠٣:٣٣	٣٤,٣٩
١١٧	٠٣:٣٤	٣٤,٠٩
١١٨	٠٣:٣٥	٣٣,٨٠
١١٩	٠٣:٣٦	٣٣,٥١
١٢٠	٠٣:٣٧	٣٣,٢٢
١١٩	٠٣:٣٦	٣٣,٥١
١٢٠	٠٣:٣٧	٣٣,٢٢
١٢١	٠٣:٣٨	٣٢,٩٢
١٢٢	٠٣:٣٩	٣٢,٦٣
١٢٣	٠٣:٤٠	٣٢,٣٤
١٢٤	٠٣:٤١	٣٢,٠٥
١٢٥	٠٣:٤٢	٣١,٧٥

ب - **محافظة الجيزة :**

جدول (٣٥٠) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " ثني الذراعين من الانبطام المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٧	٢٥	ضعيف
٢	٧ – ١٠	٥٠	متوسط
٣	١١ – ١٧	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٧	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٥١) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " ثني الذراعين من الانبطام المائل العالي "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٨
٢	١	٣٩
٣	٢	٤١
٤	٣	٤٢
٥	٤	٤٣
٦	٥	٤٤
٧	٦	٤٥
٨	٧	٤٦
٩	٨	٤٨
١٠	٩	٤٩
١١	١٠	٥٠
١٢	١١	٥١
١٣	١٢	٥٢
١٤	١٣	٥٣
١٥	١٤	٥٤
١٦	١٥	٥٦
١٧	١٦	٥٧
١٨	١٧	٥٨
١٩	١٨	٥٩
٢٠	١٩	٦٠
٢١	٢٠	٦١
٢٢	٢١	٦٣
٢٣	٢٢	٦٤
٢٤	٢٣	٦٥
٢٥	٢٤	٦٦
٢٦	٢٥	٦٧
٢٧	٢٦	٦٨
٢٨	٢٧	٦٩
٢٩	٢٨	٧٠
٣٠	٢٩	٧١
٣١	٣٠	٧٢
٣٢	٣١	٧٤
٣٣	٣٢	٧٥
٣٤	٣٣	٧٦
٣٥	٣٤	٧٧
٣٦	٣٥	٧٩
٣٧	٣٦	٨٠
٣٨	٣٧	٨١
٣٩	٣٨	٨٢
٤٠	٣٩	٨٣
٤١	٤٠	٨٥
٤٢	٤١	٨٦
٤٣	٤٢	٨٧
٤٤	٤٣	٨٨
٤٥	٤٤	٨٩
٤٦	٤٥	٩٠
٤٧	٤٦	٩١
٤٨	٤٧	٩٢
٤٩	٤٨	٩٤

جدول (٣٥٣) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٦	٢٥	ضعيف
٢	١٦ - ٢٥	٥٠	متوسط
٣	٢٦ - ٣٦	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٣٦	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٥٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٣
٢	١	٣٣
٣	٢	٣٤
٤	٣	٣٥
٥	٤	٣٦
٦	٥	٣٧
٧	٦	٣٧
٨	٧	٣٨
٩	٨	٣٩
١٠	٩	٣٩
١١	١٠	٤٠
١٢	١١	٤٠
١٣	١٢	٤١
١٤	١٣	٤٢
١٥	١٤	٤٢
١٦	١٥	٤٣
١٧	١٦	٤٣
١٨	١٧	٤٤
١٩	١٨	٤٥
٢٠	١٩	٤٦
٢١	٢٠	٤٦
٢٢	٢١	٤٧
٢٣	٢٢	٤٨
٢٤	٢٣	٤٨
٢٥	٢٤	٤٩
٢٦	٢٥	٤٩
٢٧	٢٦	٥٠
٢٨	٢٧	٥١
٢٩	٢٨	٥١
٣٠	٢٩	٥٢
٣١	٣٠	٥٣
٣٢	٣١	٥٣
٣٣	٣٢	٥٤
٣٤	٣٣	٥٤
٣٥	٣٤	٥٥
٣٦	٣٥	٥٦
٣٧	٣٦	٥٦
٣٨	٣٧	٥٧
٣٩	٣٨	٥٨
٤٠	٣٩	٥٨
٤١	٤٠	٥٩
٤٢	٤١	٦٠
٤٣	٤٢	٦١
٤٤	٤٣	٦١
٤٥	٤٤	٦٢
٤٦	٤٥	٦٣
٤٧	٤٦	٦٣
٤٨	٤٧	٦٤
٤٩	٤٨	٦٤
٥٠	٤٩	٦٢
٥١	٥٠	٦٥
٥٢	٥١	٦٦
٥٣	٥٢	٦٧

جدول (٣٥٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١١٣	٢٥	ضعيف
٢	١١٣ – ١٢٤	٥٠	متوسط
٣	١٢٥ – ١٣٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٣٩	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٥٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٨٠	٣٠
٢	٨٥	٣٢
٣	٩٠	٣٤
٤	٩٥	٣٧
٥	١٠٠	٣٩
٦	١٠٥	٤١
٧	١١٠	٤٤
٨	١١٥	٤٦
٩	١٢٠	٤٨
١٠	١٢٥	٥٠
١١	١٣٠	٥٣
١٢	١٣٥	٥٥
١٣	١٤٠	٥٧
١٤	١٤٥	٥٩
١٥	١٥٠	٦٢
١٦	١٥٥	٦٤
١٧	١٦٠	٦٦
١٨	١٦٥	٦٨
١٩	١٧٠	٧٠
٢٠	١٧٥	٧٣

جدول (٣٥٦) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من (-٢)	٢٥	ضعيف
٢	(-٢) - (٢)	٥٠	متوسط
٣	(٣) - (٦)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (٦)	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٥٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	-١٨	٢٦
٢	-١٧	٢٧
٣	-١٦	٢٨
٤	-١٥	٢٩
٥	-١٤	٣٠
٦	-١٣	٣٢
٧	-١٢	٣٣
٨	-١١	٣٤
٩	-١٠	٣٥
١٠	-٩	٣٧
١١	-٨	٣٨
١٢	-٧	٣٩
١٣	-٦	٤٠
١٤	-٥	٤١
١٥	-٤	٤٢
١٦	-٣	٤٣
١٧	-٢	٤٥
١٨	-١	٤٦
١٩	صفر	٤٧
٢٠	١	٤٨
٢١	٢	٥٠
٢٢	٣	٥١
٢٣	٤	٥٢
٢٤	٥	٥٣
٢٥	٦	٥٤
٢٦	٧	٥٦
٢٧	٨	٥٧
٢٨	٩	٥٨
٢٩	١٠	٥٩
٣٠	١١	٦٠
٣١	١٢	٦١
٣٢	١٣	٦٢
٣٣	١٤	٦٤
٣٤	١٥	٦٥
٣٥	١٦	٦٦
٣٦	١٧	٦٧

جدول (٣٥٨) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١١,٦٤	١٠٠	ممتاز
٢	١١,٦٤ – ١٢,٢٩	٧٥	جيد
٣	١٢,٣٠ – ١٣,٠	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٣,٠	٢٥	ضعيف

جدول (٣٥٩) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١٠,٧٠	٧٦,٤٣
٢	١٠,٨٠	٧٥,٥٢
٣	١٠,٩٠	٧٤,٦٠
٤	١١,٠٠	٧٣,٦٨
٥	١١,١٠	٧٢,٧٧
٦	١١,٢٠	٧١,٨٥
٧	١١,٣٠	٧٠,٩٣
٨	١١,٤٠	٧٠,٠١
٩	١١,٥٠	٦٩,١٠
١٠	١١,٦٠	٦٨,١٨
١١	١١,٧٠	٦٧,٢٦
١٢	١١,٨٠	٦٦,٣٤
١٣	١١,٩٠	٦٥,٤٣
١٤	١٢,٠٠	٦٤,٥١
١٥	١٢,١٠	٦٣,٥٩
١٦	١٢,٢٠	٦٢,٦٧
١٧	١٢,٣٠	٦١,٧٦
١٨	١٢,٤٠	٦٠,٨٤
١٩	١٢,٥٠	٥٩,٩٢
٢٠	١٢,٦٠	٥٩,٠٠
٢١	١٢,٧٠	٥٨,٠٩
٢٢	١٢,٨٠	٥٧,١٧
٢٣	١٢,٩٠	٥٦,٢٥
٢٤	١٣,٠٠	٥٥,٣٣
٢٥	١٣,١٠	٥٤,٤٢
٢٦	١٣,٢٠	٥٣,٥٠
٢٧	١٣,٣٠	٥٢,٥٨
٢٨	١٣,٤٠	٥١,٦٦
٢٩	١٣,٥٠	٥٠,٧٥
٣٠	١٣,٦٠	٤٩,٨٣
٣١	١٣,٧٠	٤٨,٩١
٣٢	١٣,٨٠	٤٧,٩٩
٣٣	١٣,٩٠	٤٧,٠٨
٣٤	١٤,٠٠	٤٦,١٦
٣٥	١٤,١٠	٤٥,٢٤
٣٦	١٤,٢٠	٤٤,٣٢
٣٧	١٤,٣٠	٤٣,٤١
٣٨	١٤,٤٠	٤٢,٤٩
٣٩	١٤,٥٠	٤١,٥٧
٤٠	١٤,٦٠	٤٠,٦٦
٤١	١٤,٧٠	٣٩,٧٤
٤٢	١٤,٨٠	٣٨,٨٢
٤٣	١٤,٩٠	٣٧,٩٠

جدول (٣٦٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "جرى ربع ميل"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٥٧ : ١	١٠٠	ممتاز
٢	٥٧ :٢ – ٢ :٠٥	٧٥	جيد
٣	٠٦ :٢ – ٢ :١٨	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٨: ٢	٢٥	ضعيف

جدول (٣٦١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جرى ربع ميل"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠١:٢٥	٦٧,٥٦
٢	٠١:٢٦	٦٧,١١
٣	٠١:٢٧	٦٦,٦٧
٤	٠١:٢٨	٦٦,٤٤
٥	٠١:٢٩	٦٦,٠٠
٦	٠١:٣٠	٦٥,٥٦
٧	٠١:٣١	٦٥,١٩
٨	٠١:٣٢	٦٤,٨٩
٩	٠١:٣٣	٦٤,٤٤
١٠	٠١:٣٤	٦٤,٠٠
١١	٠١:٣٥	٦٣,٧٠
١٢	٠١:٣٦	٦٣,٣٣
١٣	٠١:٣٧	٦٢,٩٦
١٤	٠١:٣٨	٦٢,٥٩
١٥	٠١:٣٩	٦٢,٢٢
١٦	٠١:٤٠	٦١,٨٥
١٧	٠١:٤١	٦١,٤٨
١٨	٠١:٤٢	٦١,١١
١٩	٠١:٤٣	٦٠,٧٤
٢٠	٠١:٤٤	٦٠,٣٧
٢١	٠١:٤٥	٦٠,٠٠
٢٢	٠١:٤٦	٥٩,٦٣
٢٣	٠١:٤٧	٥٩,٢٦
٢٤	٠١:٤٨	٥٨,٨٩
٢٥	٠١:٤٩	٥٨,٥٢
٢٦	٠١:٥٠	٥٨,١٥
٢٧	٠١:٥١	٥٧,٧٨
٢٨	٠١:٥٢	٥٧,٤١
٢٩	٠١:٥٣	٥٧,٠٤
٣٠	٠١:٥٤	٥٦,٦٧
٣١	٠١:٥٥	٥٦,٣٠
٣٢	٠١:٥٦	٥٥,٩٣
٣٣	٠١:٥٧	٥٥,٥٦
٣٤	٠١:٥٨	٥٥,١٩
٣٥	٠١:٥٩	٥٤,٨١
٣٦	٠٢:٠٠	٥٤,٤٤
٣٧	٠٢:٠١	٥٤,٠٧
٣٨	٠٢:٠٢	٥٤,٠٠
٣٩	٠٢:٠٣	٥٣,٧٠
٤٠	٠٢:٠٤	٥٣,٣٣
٤١	٠٢:٠٥	٥٢,٨٩
٤٢	٠٢:٠٦	٥٢,٥٩
٤٣	٠٢:٠٧	٥٢,٢٢
٤٤	٠٢:٠٨	٥١,٧٨
٤٥	٠٢:٠٩	٥١,٤٨
٤٦	٠٢:١٠	٥١,١١
٤٧	٠٢:١١	٥٠,٧٤
٤٨	٠٢:١٢	٥٠,٣٧
٤٩	٠٢:١٣	٥٠,٠٠
٥٠	٠٢:١٤	٤٩,٦٣
٥١	٠٢:١٥	٤٩,٢٦
٥٢	٠٢:١٦	٤٨,٨٩
٥٣	٠٢:١٧	٤٨,٥٢
٥٤	٠٢:١٨	٤٨,١٥
٥٥	٠٢:١٩	٤٧,٧٨
٥٦	٠٢:٢٠	٤٧,٣٣
٥٧	٠٢:٢١	٤٧,٠٤
٥٨	٠٢:٢٢	٤٦,٦٧
٥٩	٠٢:٢٣	٤٦,٢٢
٦٠	٠٢:٢٤	٤٥,٩٣

تابع : جدول (٣٦١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٢:٢٥	٤٥,٥٦
٦٢	٠٢:٢٦	٤٥,١٩
٦٣	٠٢:٢٧	٤٤,٨١
٦٤	٠٢:٢٨	٤٤,٤٤
٦٥	٠٢:٢٩	٤٤,٠٧
٦٦	٠٢:٣٠	٤٣,٧٠
٦٧	٠٢:٣١	٤٣,٣٣
٦٨	٠٢:٣٢	٤٢,٩٦
٦٩	٠٢:٣٣	٤٢,٥٩
٧٠	٠٢:٣٤	٤٢,٢٢
٧١	٠٢:٣٥	٤١,٨٥
٧٢	٠٢:٣٦	٤١,٤٨
٧٣	٠٢:٣٧	٤١,١١
٧٤	٠٢:٣٨	٤٠,٧٤
٧٥	٠٢:٣٩	٤٠,٣٧
٧٦	٠٢:٤٠	٤٠,٠٠
٧٧	٠٢:٤١	٣٩,[illegible]
٧٨	٠٢:٤٢	٣٩,٢٦
٧٩	٠٢:٤٣	٣٨,٨٩
٨٠	٠٢:٤٤	٣٦,٩٣
٨١	٠٢:٤٥	٣٨,١٥
٨٢	٠٢:٤٦	٣٧,٧٨
٨٣	٠٢:٤٧	٣٧,٤١
٨٤	٠٢:٤٨	٣٧,٠٤
٨٥	٠٢:٤٩	٣٦,٦٧
٨٦	٠٢:٥٠	٣٦,٣٠
٨٧	٠٢:٥١	٣٥,٩٣
٨٨	٠٢:٥٢	٣٥,٥٦
٨٩	٠٢:٥٣	٣٥,١٩
٩٠	٠٢:٥٤	٣٤,٨١
٩١	٠٢:٥٥	٣٤,٤٤
٩٢	٠٢:٥٦	٣٤,٠٧
٩٣	٠٢:٥٧	٣٣,٧٠
٩٤	٠٢:٥٨	٣٣,٣٣
٩٥	٠٢:٥٩	٣٢,٩٦
٩٦	٠٣:٠٠	٣٢,٥٩
٩٧	٠٣:٠١	٣٢,٢٢
٩٨	٠٣:٠٢	٣١,٨٥
٩٩	٠٣:٠٣	٣١,٤٨
١٠٠	٠٣:٠٤	٣١,١١
١٠١	٠٣:٠٥	٣٠,٧٤

ح - **محافظة الشرقية :**

جدول (٣٦٢) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٧	٢٥	ضعيف
٢	٧ – ٩	٥٠	متوسط
٣	١٠ – ١٧	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٧	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٦٣) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٨
٢	١	٣٩
٣	٢	٤١
٤	٣	٤٢
٥	٤	٤٣
٦	٥	٤٤
٧	٦	٤٥
٨	٧	٤٦
٩	٨	٤٨
١٠	٩	٤٩
١١	١٠	٥٠
١٢	١١	٥١
١٣	١٢	٥٢
١٤	١٣	٥٣
١٥	١٤	٥٤
١٦	١٥	٥٦
١٧	١٦	٥٧
١٨	١٧	٥٨
١٩	١٨	٥٩
٢٠	١٩	٦٠
٢١	٢٠	٦١

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢٢	٢١	٦٣
٢٣	٢٢	٦٤
٢٤	٢٣	٦٥
٢٥	٢٤	٦٦
٢٦	٢٥	٦٧
٢٧	٢٦	٦٩
٢٨	٢٧	٧٠
٢٩	٢٨	٧١
٣٠	٢٩	٧٢
٣١	٣٠	٧٣
٣٢	٣١	٧٤
٣٣	٣٢	٧٥
٣٤	٣٣	٧٦
٣٥	٣٤	٧٧
٣٦	٣٥	٧٨
٣٧	٣٦	٧٩
٣٨	٣٧	٨١

جدول (٣٦٤) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ٢٠	٢٥	ضعيف
٢	٢٠ - ٢٩	٥٠	متوسط
٣	٣٠ - ٤٠	٧٥	جيد
٤	أكبر من ٤٠	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٦٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية	م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠	٣٣	٢٢	٢١	٤٧	٤٣	٤٢	٦٠
٢	١	٣٤	٢٣	٢٢	٤٨	٤٤	٤٣	٦١
٣	٢	٣٥	٢٤	٢٣	٤٨	٤٥	٤٤	٦١
٤	٣	٣٥	٢٥	٢٤	٤٩	٤٦	٤٥	٦٢
٥	٤	٣٦	٢٦	٢٥	٤٩	٤٧	٤٦	٦٣
٦	٥	٣٧	٢٧	٢٦	٥٠	٤٨	٤٧	٦٣
٧	٦	٣٧	٢٨	٢٧	٥١	٤٩	٤٨	٦٤
٨	٧	٣٧	٢٩	٢٨	٥١	٥٠	٤٩	٦٥
٩	٨	٣٨	٣٠	٢٩	٥٢	٥١	٥٠	٦٥
١٠	٩	٣٩	٣١	٣٠	٥٣	٥٢	٥١	٦٦
١١	١٠	٤٠	٣٢	٣١	٥٣	٥٣	٥٢	٦٧
١٢	١١	٤٠	٣٣	٣٢	٥٤	٥٤	٥٣	٦٧
١٣	١٢	٤١	٣٤	٣٣	٥٥	٥٥	٥٤	٦٨
١٤	١٣	٤٢	٣٥	٣٤	٥٥	٥٦	٥٥	٦٨
١٥	١٤	٤٢	٣٦	٣٥	٥٦	٥٧	٥٦	٦٩
١٦	١٥	٤٣	٣٧	٣٦	٥٦	٥٨	٥٧	٦٩
١٧	١٦	٤٤	٣٨	٣٧	٥٧	٥٩	٥٨	٧٠
١٨	١٧	٤٥	٣٩	٣٨	٥٨	٦٠	٥٩	٧١
١٩	١٨	٤٦	٤٠	٣٩	٥٨	٦١	٦٠	٧٢
٢٠	١٩	٤٦	٤١	٤٠	٥٩	٦٢	٦١	٧٢
٢١	٢٠	٤٧	٤٢	٤١	٦٠	٦٣	٦٢	٧٣

تابع : جدول (٣٦٥) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦٤	٦٣	٧٣
٦٥	٦٤	٧٤
٦٦	٦٥	٧٤
٦٧	٦٦	٧٥
٦٨	٦٧	٧٥
٦٩	٦٨	٧٦
٧٠	٦٩	٧٦
٧١	٧٠	٧٧
٧٢	٧١	٧٧
٧٣	٧٢	٧٨
٧٤	٧٣	٧٨
٧٥	٧٤	٨٠
٧٦	٧٥	٨٢
٧٧	٧٦	٨٣
٧٨	٧٧	٨٣
٧٩	٧٨	٨٤
٨٠	٧٩	٨٤
٨١	٨٠	٨٥
٨٢	٨١	٨٥

جدول (٣٦٦) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١٣٠	٢٥	ضعيف
٢	١٣٥ – ١٤٩	٥٠	متوسط
٣	١٥٠ – ١٥٩	٧٥	جيد
٤	أكبر من ١٥٩	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٦٧) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الوثب العريض من الثبات "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١٢٠	٤٨
٢	١٢٥	٥٠
٣	١٣٠	٥٣
٤	١٣٥	٥٥
٥	١٤٠	٥٧
٦	١٤٥	٥٩
٧	١٥٠	٦٢
٨	١٥٥	٦٤
٩	١٦٠	٦٦
١٠	١٦٥	٦٨
١١	١٧٠	٧١
١٢	١٧٥	٧٣
١٣	١٨٠	٧٥
١٤	١٨٥	٧٧
١٥	١٩٠	٨٠

جدول (٣٦٨) الرتب الإرباعية للأداء على
اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من (-١)	٢٥	ضعيف
٢	(-١) - (٣)	٥٠	متوسط
٣	(٤) - (٧)	٧٥	جيد
٤	أكبر من (٧)	١٠٠	ممتاز

جدول (٣٦٩) الدرجات التائية للأداء على
اختبار " ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١٩-	٢٥
٢	١٨-	٢٦
٣	١٧-	٢٧
٤	١٦-	٢٨
٥	١٥-	٢٩
٦	١٤-	٣١
٧	١٣-	٣٢
٨	١٢-	٣٣
٩	١١-	٣٤
١٠	١٠-	٣٥
١١	٩-	٣٧
١٢	٨-	٣٨
١٣	٧-	٣٩
١٤	٦-	٤٠
١٥	٥-	٤١
١٦	٤-	٤٢
١٧	٣-	٤٤
١٨	٢-	٤٥
١٩	١-	٤٦
٢٠	صفر	٤٧
٢١	١	٤٨
٢٢	٢	٥٠
٢٣	٣	٥١
٢٤	٤	٥٢
٢٥	٥	٥٣
٢٦	٦	٥٤
٢٧	٧	٥٦
٢٨	٨	٥٧
٢٩	٩	٥٨
٣٠	١٠	٥٩
٣١	١١	٦٠
٣٢	١٢	٦١
٣٣	١٣	٦٢
٣٤	١٤	٦٤
٣٥	١٥	٦٥
٣٦	١٦	٦٦
٣٧	١٧	٦٧
٣٨	١٨	٦٩
٣٩	١٩	٧٠
٤٠	٢٠	٧١
٤١	٢١	٧٢
٤٢	٢٢	٧٣
٤٣	٢٣	٧٤
٤٤	٢٤	٧٥
٤٥	٢٥	٧٦

جدول (٣٧٠) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار "الجري المكوكي"

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أصغر من ١١,٤٩	١٠٠	ممتاز
٢	١١,٤٩ – ١١,٩١	٧٥	جيد
٣	١١,٩٢ – ١٢,٤٦	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ١٢,٤٦	٢٥	ضعيف

جدول (٣٧١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الجري المكوكي"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	١٠,٢٠	١١١,٧٦
٢	١٠,٣٠	١١١,٠٧
٣	١٠,٤٠	١١٠,٣٨
٤	١٠,٥٠	١٠٩,٦٩
٥	١٠,٦٠	١٠٩,٠٠
٦	١٠,٧٠	١٠٨,٣١
٧	١٠,٨٠	١٠٧,٦٢
٨	١٠,٩٠	١٠٦,٩٣
٩	١١,٠٠	١٠٦,٢٤
١٠	١١,١٠	١٠٥,٥٥
١١	١١,٢٠	١٠٤,٨٦
١٢	١١,٣٠	١٠٤,١٧
١٣	١١,٤٠	١٠٣,٤٨
١٤	١١,٥٠	١٠٢,٧٩
١٥	١١,٦٠	١٠٢,١٠
١٦	١١,٧٠	١٠١,٤١
١٧	١١,٨٠	١٠٠,٧٢
١٨	١١,٩٠	١٠٠,٠٣
١٩	١٢,٠٠	٩٩,٣٤
٢٠	١٢,١٠	٩٨,٦٥

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢١	١٢,٢٠	٩٧,٩٦
٢٢	١٢,٣٠	٩٧,٢٧
٢٣	١٢,٤٠	٩٦,٥٨
٢٤	١٢,٥٠	٩٥,٨٩
٢٥	١٢,٦٠	٩٥,٢٠
٢٦	١٢,٧٠	٩٤,٥١
٢٧	١٢,٨٠	٩٣,٨٢
٢٨	١٢,٩٠	٩٣,١٣
٢٩	١٣,٠٠	٩٢,٤٤
٣٠	١٣,١٠	٩١,٧٦
٣١	١٣,٢٠	٩١,٠٧
٣٢	١٣,٣٠	٩٠,٣٨
٣٣	١٣,٤٠	٨٩,٦٩
٣٤	١٣,٥٠	٨٩,٠٠
٣٥	١٣,٦٠	٨٨,٣١
٣٦	١٣,٧٠	٨٧,٦٢
٣٧	١٣,٨٠	٨٦,٩٣
٣٨	١٣,٩٠	٨٦,٢٤
٣٩	١٤,٠٠	٨٥,٥٥
٤٠	١٤,١٠	٨٤,٨٦

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٤١	١٤,٢٠	٨٤,١٧
٤٢	١٤,٣٠	٨٣,٤٨
٤٣	١٤,٤٠	٨٢,٧٩
٤٤	١٤,٥٠	٨٢,١٠
٤٥	١٤,٦٠	٨١,٤١
٤٦	١٤,٧٠	٨٠,٧٢
٤٧	١٤,٨٠	٨٠,٠٣
٤٨	١٤,٩٠	٧٩,٣٤
٤٩	١٥,٠٠	٧٨,٦٥
٥٠	١٥,١٠	٧٧,٩٦
٥١	١٥,٢٠	٧٧,٢٧
٥٢	١٥,٣٠	٧٦,٥٨
٥٣	١٥,٤٠	٧٥,٨٩
٥٤	١٥,٥٠	٧٥,٢٠
٥٥	١٥,٦٠	٧٤,٥١
٥٦	١٥,٧٠	٧٣,٨٢
٥٧	١٥,٨٠	٧٣,١٣
٥٨	١٥,٩٠	٧٢,٤٤
٥٩	١٦,٠٠	٧١,٧٦
٦٠	١٦,١٠	٧١,٠٧

تابع : جدول (٣٧١) الدرجات التائية للأداء على

اختبار "الجرى المكوكى"

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	١٦,٢٠	٧٠,٣٨
٦٢	١٦,٣٠	٦٩,٦٩
٦٣	١٦,٤٠	٦٩,٠٠
٦٤	١٦,٥٠	٦٨,٣١
٦٥	١٦,٦٠	٦٧,٦٢
٦٦	١٦,٧٠	٦٦,٩٣
٦٧	١٦,٨٠	٦٦,٢٤
٦٨	١٦,٩٠	٦٥,٥٥
٦٩	١٧,٠٠	٦٤,٨٦
٧٠	١٧,١٠	٦٤,١٧
٧١	١٧,٢٠	٦٣,٤٨
٧٢	١٧,٣٠	٦٢,٧٩
٧٣	١٧,٤٠	٦٢,١٠
٧٤	١٧,٥٠	٦١,٤١
٧٥	١٧,٦٠	٦٠,٧٢
٧٦	١٧,٧٠	٦٠,٠٣
٧٧	١٧,٨٠	٥٩,٣٤
٧٨	١٧,٩٠	٥٨,٦٥
٧٩	١٨,٠٠	٥٧,٩٦
٨٠	١٨,١٠	٥٧,٢٧
٨١	١٨,٢٠	٥٦,٥٨
٨٢	١٨,٣٠	٥٥,٨٩
٨٣	١٨,٤٠	٥٥,٢٠
٨٤	١٨,٥٠	٥٤,٥١
٨٥	١٨,٦٠	٥٣,٨٢
٨٦	١٨,٧٠	٥٣,١٣
٨٧	١٨,٨٠	٥٢,٤٤
٨٨	١٨,٩٠	٥١,٧٦
٨٩	١٩,٠٠	٥١,٠٧

جدول (٣٧٢) الرتب الإرباعية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الرتبة الإرباعية	المستوى
١	أقل من -: ٢	١٠٠	ممتاز
٢	-: ٢ – ٢:٠٦	٧٥	جيد
٣	٢:٠٧ – ٢:٢١	٥٠	متوسط
٤	أكبر من ٢١: ٢	٢٥	ضعيف

جدول (٣٧٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جري ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
١	٠١:٣٠	٤٣,٠٩
٢	٠١:٣١	٤٢,٧٥
٣	٠١:٣٢	٤٢,٤١
٤	٠١:٣٣	٤٢,٠٧
٥	٠١:٣٤	٤١,٧٣
٦	٠١:٣٥	٤١,٣٩
٧	٠١:٣٦	٤١,٠٥
٨	٠١:٣٧	٤٠,٧١
٩	٠١:٣٨	٤٠,٣٧
١٠	٠١:٣٩	٤٠,٠٣
١١	٠١:٤٠	٣٩,٦٩
١٢	٠١:٤١	٣٩,٣٥
١٣	٠١:٤٢	٣٩,٠١
١٤	٠١:٤٣	٣٨,٦٧
١٥	٠١:٤٤	٣٨,٣٣
١٦	٠١:٤٥	٣٧,٩٩
١٧	٠١:٤٦	٣٧,٦٥
١٨	٠١:٤٧	٣٧,٣١
١٩	٠١:٤٨	٣٦,٩٧
٢٠	٠١:٤٩	٣٦,٦٣

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٢١	٠١:٥٠	٣٦,٢٩
٢٢	٠١:٥١	٣٥,٩٤
٢٣	٠١:٥٢	٣٥,٦٠
٢٤	٠١:٥٣	٣٥,٢٦
٢٥	٠١:٥٤	٣٤,٩٢
٢٦	٠١:٥٥	٣٤,٥٨
٢٧	٠١:٥٦	٣٤,٢٤
٢٨	٠١:٥٧	٣٣,٩٠
٢٩	٠١:٥٨	٣٣,٥٦
٣٠	٠١:٥٩	٣٣,٢٢
٣١	٠٢:٠٠	٣٢,٨٨
٣٢	٠٢:٠١	٣٢,٥٤
٣٣	٠٢:٠٢	٣٢,٢٧
٣٤	٠٢:٠٣	٣١,٨٦
٣٥	٠٢:٠٤	٣١.٥٢
٣٦	٠٢:٠٥	٣١,٢٥
٣٧	٠٢:٠٦	٣٠,٨٤
٣٨	٠٢:٠٧	٣٠,٤٣
٣٩	٠٢:٠٨	٣٠,١٦
٤٠	٠٢:٠٩	٢٩,٨٢

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٤١	٠٢:١٠	٢٩,٤١
٤٢	٠٢:١١	٢٩,١٤
٤٣	٠٢:١٢	٢٨,٨٠
٤٤	٠٢:١٣	٢٨,٤٦
٤٥	٠٢:١٤	٢٨,١٢
٤٦	٠٢:١٥	٢٧,٧٨
٤٧	٠٢:١٦	٢٧,٣٧
٤٨	٠٢:١٧	٢٧.١٠
٤٩	٠٢:١٨	٢٧,٣٥
٥٠	٠٢:١٩	٢٦,٣٥
٥١	٠٢:٢٠	٢٦,٠٨
٥٢	٠٢:٢١	٢٥,٧٤
٥٣	٠٢:٢٢	٢٥,٤٠
٥٤	٠٢:٢٣	٢٥,٠٦
٥٥	٠٢:٢٤	٢٤,٧٢
٥٦	٠٢:٢٥	٢٤,٣١
٥٧	٠٢:٢٦	٢٤,٠٤
٥٨	٠٢:٢٧	٢٣,٧٠
٥٩	٠٢:٢٨	٢٣,٣٦
٦٠	٠٢:٢٩	٢٣,٠٢

تابع : جدول (٣٧٣) الدرجات التائية للأداء على

اختبار " جرى ربع ميل "

م	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٦١	٠٢:٣٠	٢٢,٦٨
٦٢	٠٢:٣١	٢٢,٢٧
٦٣	٠٢:٣٢	٢٢,٠٠
٦٤	٠٢:٣٣	٢١,٦٦
٦٥	٠٢:٣٤	٢١,٢٥
٦٦	٠٢:٣٥	٢١,٠٥
٦٧	٠٢:٣٦	٢٠,٦٤
٦٨	٠٢:٣٧	٢٠,٣٠
٦٩	٠٢:٣٨	١٩,٩٦
٧٠	٠٢:٣٩	١٩,٦٢
٧١	٠٢:٤٠	١٩,٢٨
٧٢	٠٢:٤١	١٨,٩٤
٧٣	٠٢:٤٢	١٨,٦٠
٧٤	٠٢:٤٣	١٧,٣٠
٧٥	٠٢:٤٤	١٧,٩٢
٧٦	٠٢:٤٥	١٧,٥٨
٧٧	٠٢:٤٦	١٧,٢٤
٧٨	٠٢:٤٧	١٦,٩٠
٧٩	٠٢:٤٨	١٦,٥٦
٨٠	٠٢:٤٩	١٦,٢٢
٨١	٠٢:٥٠	١٥,٨٨
٨٢	٠٢:٥١	١٥,٥٤
٨٣	٠٢:٥٢	١٥,٢٠
٨٤	٠٢:٥٣	١٤,٨٦
٨٥	٠٢:٥٤	١٤,٥٢
٨٦	٠٢:٥٥	١٤,١٨
٨٧	٠٢:٥٦	١٣,٨٤
٨٨	٠٢:٥٧	١٣,٥٠
٨٩	٠٢:٥٨	١٣,١٦
٩٠	٠٢:٥٩	١٢,٨٢
٩١	٠٣:٠٠	١٢,٤٨
٩٢	٠٣:٠١	١٢,١٤
٩٣	٠٣:٠٢	١١,٨٠
٩٤	٠٣:٠٣	١١,٤٦
٩٥	٠٣:٠٤	١١,١١
٩٦	٠٣:٠٥	١٠,٧٧
٩٧	٠٣:٠٦	١٠,٤٣
٩٨	٠٣:٠٧	١٠,٠٩
٩٩	٠٣:٠٨	٩,٧٥
١٠٠	٠٣:٠٩	٩,٤١
١٠١	٠٣:١٠	٩,٠٧
١٠٢	٠٣:١١	٨,٧٣
١٠٣	٠٣:١٢	٨,٣٩
١٠٤	٠٣:١٣	٨,٠٥
١٠٥	٠٣:١٤	٧,٧١
١٠٦	٠٣:١٥	٧,٣٧
١٠٧	٠٣:١٦	٧,٠٣
١٠٨	٠٣:١٧	٦,٦٩
١٠٩	٠٣:١٨	٦,٣٥
١١٠	٠٣:١٩	٦,٠١
١١١	٠٣:٢٠	٥,٦٧

وبهذه النتائج يكون قد أمكن الإجابة عن السؤال الفرعى العاشر بالبحث وهو :

- ما معايير اللياقة البدنية للتلاميذ بالصف الخامس بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى؟

الاستخلاصات والتوصيات

أ - الاستخلاصات :

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

١- تقنين مجموعة من الاختبارات يصل عددها إلى (٦) اختبارات تمثل (٥) مكونات للياقة البدنية للتلاميذ بالمرحلة الابتدائية هى كالتالى :

المكون البدنى	الاختبار
١- الرشاقة .	- جرى مكوكى .
٢- المرونة .	- ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً .
٣- جلد عضلى .	- ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى.
	- الجلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم .
٤- القدرة .	- وثب عريض من الثبات .
٥- الجلد الدورى التنفسى .	- جرى ربع ميل .

٢- إعداد معايير للياقة البدنية للتلاميذ بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى وتشمل ما يلى :

أ - معايير اللياقة البدنية للتلميذات بالصف الأول بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى .

ب- معايير اللياقة البدنية للتلاميذ بالصف الأول بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى .

ج - معايير اللياقة البدنية للتلميذات بالصف الثانى بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى .

د - معايير اللياقة البدنية للتلاميذ بالصف الثانى بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى .

هـ- معايير اللياقة البدنية للتلميذات بالصف الثالث بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى .

و - معايير اللياقة البدنية للتلاميذ بالصف الثالث بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى .

ز - معايير اللياقة البدنية للتلميذات بالصف الرابع بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى .

ح - معايير اللياقة البدنية للتلاميذ بالصف الرابع بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى.

ط - معايير اللياقة البدنية للتلميذات بالصف الخامس بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى .

ى - معايير اللياقة البدنية للتلاميذ بالصف الخامس بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى.

ب- التوصيات :

فى ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج يوصى بما يلى :

١- استخدام المعايير التى تم التوصل إليها بالبحث فى تشخيص الحالة الراهنة للياقة البدنية للتلاميذ بالصفوف الخمسة الأولى من مرحلة التعليم الأساسى .

٢- الاستعانة بالنتائج التى يسفر عنها تطبيق الاختبارات المقننة بالبحث فى وضع درجات فى مادة التربية الرياضية للتلاميذ بالمدارس .

٣- إعداد قاعدة بيانات عن حالة الأداء البدنى واللياقة البدنية للتلاميذ يمكن فى ضوئها مقارنة مستوى التلاميذ المصريين بنظرائهم بالدول الأخرى .

٤- تعميم تطبيق الاختبارات الخاصة بالمعايير على جميع التلاميذ بمحافظات مصر .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١- إبراهـيم محمد فاروق حامد : " تأثير أسلوب العروض الرياضية على بعض الصفات البدنية والقدرات العقلية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ١٩٩٥ .

٢- أبـو العـلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد : " فسيولوجيا اللياقة البدنية " ، دار الفكر العربى ، ط ١ ، القاهرة ، ١٩٩٣ .

٣- الإدارة العامـة للمعلومات والحاسب الآلى : " إحصاءات التعليم قبل الجامعى ١٩٩٩-٢٠٠٠" ، وزارة التربية والتعليم .

٤- سـارة رضا عبد العزيز : " دراسة تقويمية للياقة البدنية لتلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظـة المنوفـية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ .

٥- سـالى مصـطفى الـتابعى : " مسـتوى اللـياقة البدنية للتلميذات الممارسات وغير الممارسـات لـبعض الأنشطة المدرسية وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسـى (دراسـة مقارنـة) " ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ .

٦- سـعد جـلال ، محمـد عـلاوى : " علم النفس التربوى الرياضى " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط ٧ ، ١٩٨٧ .

٧- صفوت فرج : " القياس النفسى " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩١ .

٨- عاطف سيد دسوقى : " تأثير برنامج مقترح لتنمية وقياس اللياقة البدنية ذاتياً من ١٠ -١٦ سـنة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ .

٩- عـبد الرحمـن السـيار : " اللـياقة البدنية والقياسات الجسمية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائـية لدولـة البحريـن " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ .

١٠-عـبد المجـيد محمـد الجزازى : " بناء بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية للتلاميذ العسكريين بجامعة مؤته " ، ١٩٩٢ .

١١- علـــى يحـــيى المنصورى : " قياس الحد الأدنى للياقة البدنية للنشء الليبى " ، رسالة ماجســتير غـــير منشـــورة ، المعهـــد العالى للتربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، ١٩٧٧ .

١٢- عـــنايات محمـــد أحمـــد فرج : " مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨ .

١٣- كـــامل محمد فريد : " الأهمية النسبية لبعض مكونات اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء المهـــارى للاعـــبى المســـتويات العلـــيا فى الجمباز " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٤ .

١٤- كمـــال عبد المجيد ، محمد صبحى حسانين : " اللياقة البدنية ومكوناتها " ، دار الفكر العربى ، القاهرة، ١٩٨٥ .

١٥- محمـــد طـــارق الجـــندى : " بناء بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعلـــيم الأساسى " ، دراسة عاملية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨ .

١٦- محمـــد حســـن عـــلاوى : " علم النفس الرياضى " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط ٦ ، ١٩٨٧ ، ص ص ١٢٤-١٢٥ ، ١٣٤-١٣٥ .

١٧- محمـــد نصر الدين رضوان ، كمال عبد الحميد إسماعيل : " مقدمة التقويم فى التربية الرياضية ، ط١ ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٤ .

١٨- نعمـــات أحمـــد عـــبد الرحمن : " تطبيق اختبار كروز ويبر للياقة العقلية على النشء الليـــبى مـــن البـــنات ، دراسة ماجستير غير منشورة ، المعهد العالى للتربية الرياضية للمعلمات ، الإسكندرية ، ١٩٧٣ .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

19- Barbant, val Dirgose ; A Comparative Study of Selected Anthropometric and Physical Fitness Measuvemnts of Brazilian and American School children. Diss. Abs. Int, Vol. 43, No. 12, 1983 .

20- Barry & Jonson, Jack K.nelson : Practical Mesurement for Evaluation in Physical Education, Burgess publishing comp, Minneapolis, Minnesota, 1979 .

21- Beverly Nicols : Moving and learning the Elementary School Physical Education, Experience. Mosby, 1994 .

22- Brian J. Sharkay : Physiology of Fitness, Humam Kinetics Books Champaign, Illinois, 1990 .

23- Campall WR and Phondorf : Physical Fitness of British and Vnited States Children Health and fitness in the Modren World, Athletic Institute, 1961 .

24- Dietrich Harre : Principle of Sport Training Introduction to Theory and Methods of Training , Sportverlag, Berlin, 1982 .

25- Eurofit 5. htm , Council of Europ. 2002 : Urt : http : //www.coe.int .

26- Huckle Berry Hill Elementavy School : http : //ww.BrookField.k12.ct.us/hhe3/departments/physial%20Education/pemainpa.1998 .

27- L. Matveyev : Fundamentals of Sports Training, progress phblisher, Moscow. 1977 .

28- National Center for choronic Disease : Prevention and Health promotion : http:www.cd.gov/ncc/php/dnpa/Physicalcompenaints index. htm. 1996 .

29- Richavd A Berger : Applied Exercise Physology. Lea & febieger, Philadelphia, 1982 .

30- Shrida. Fsutlun : A Comparative Study of Physical Education Program in Public School in Iraq and United States . Diss. Abs. Int. Vol . 42, No. 4, 1981 .

31- The President's Challenge . On line . 2001 : Url : http://www.indianaedu/pvechal .

ملحق (١)

أسماء السادة المحكمين على صدق المحتوى

للاختبارات بالبحث

ملحق (١)

أسماء السادة المحكمين على صدق المحتوى للاختبارات بالبحث

م	أسماء السادة المحكمين	الوظيفة
١	أ.د. إبراهيم عبد ربه خليفة	أستاذ بكلية التربية الرياضية – جامعة حلوان .
٢	أ.د. أسامة كامل راتب	أستاذ بكلية التربية الرياضية – جامعة حلوان .
٣	أ.د. حبيب حبيب العدوى	أستاذ بكلية التربية الرياضية – جامعة حلوان .
٤	أ.د. صدقى نور الدين محمد	أستاذ بكلية التربية الرياضية – جامعة حلوان .
٥	أ.د. سليمان إبراهيم	أستاذ بكلية التربية الرياضية – جامعة حلوان .
٦	أ.د. غانم مرسى غانم	أستاذ بكلية التربية الرياضية – جامعة حلوان .
٧	أ.د. محمود عبد الفتاح عنان	أستاذ ورئيس قسم علم النفس بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان .
٨	أ.د. محمد لطفى طه	أستاذ بكلية التربية الرياضية – جامعة حلوان .
٩	أ.د. عبد العزيز غنيم	أستاذ بكلية التربية الرياضية – جامعة حلوان .
١٠	أ.د. ضياء الدين العزب	أستاذ بكلية التربية الرياضية – جامعة حلوان .

ملحق (٢)

دليل الاختبارات المستخدمة فى البحث
حسب ترتيب أدائها

اليوم الأول :

الاختبار الأول : الرشـــاقـــة

الجرى المكوكى ٤ × ٩,١٤ م (٣٠ قدم)

غرض الاختبار :

- قياس السرعة الانتقالية وسرعة تغيير الاتجاه .

الأدوات اللازمة :

- منطقة فضاء مساحتها (١٠ × ١٠م) .
- عدد (٢ مكعب) من الخشب أطوال كل منها (٥ × ٥ × ١٠ سم) .
- عدد (٢ ساعة) إيقاف لحساب الزمن .

الإجـــراءات :

- يرســم خطـــان مـــتوازيان علـــى الأرض طـــول كـــل منهما (٩,١٤ متر) ، والمســـافـــة بينهمـــا (٩,١٤ متر) أيضاً .
- توضع المكعبات الخشبية خلف خط النهاية (الخط المقابل لخط البداية) .

وصف الأداء :

- يـــتخذ التلميذ وضع الاستعداد خلف خط البداية (وضع الوقوف) وعند إعطائه إشـــارة البدء ينطلق بأقصى سرعة نحو المكعبات ، بحيث يلتقط أحد المكعبات ويعود به بأقصى سرعة ليضع المكعب خلف خط البداية . ثم يكرر العمل بالنسبة للمكعب الآخر .

تعليمات الاختبار :

- يعطى كل تلميذ محاولتين متتاليتين بينهما فترة زمنية كافية للراحة .
- يحســـب الزمـــن لأقرب ١/١٠ من الثانية من لحظة إعطاء إشارة البدء وحتى يقطع التلميذ خط البداية ومعه المكعب الثانى .
- غير مصرح برمى أو إسقاط المكعب الأول خلف خط البداية وإنما يوضع باليد .

حساب الدرجات :

– تحتسب للتلميذ نتائج أحسن محاولة [١].

---

(1) Barry L. Johnson & Jack Nelson : Practical Measurement for Evaluation in Physical Education, Burgess publishing company, Minnesota. 1979, P. 76 .

الاختبار الثانى : القدرة العضلية

الوثب العريض من الثبات

غرض الاختبار :

- قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات اللازمة :

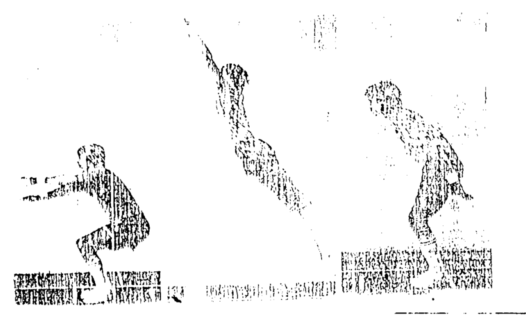
- مكـان مناسـب للوثـب بعـرض (١,٥) مـتر وبطول (٣,٥) متر مقسم إلى سنتيمترات (يترك متر واحد بدون تقسيم) .
- شريط قياس .

وصف الأداء :

- يقـف التلمـيذ خلـف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان وبحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج .
- يبدأ التلميذ بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين والميل للأمام قليلاً ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام .

تسجيل الدرجات :

- يعطى التلميذ (٣) محاولات وتحسب له أحسن محاولة .
- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخـط .
- تقاس كل محاولة لأقرب (٥ سم) .
- خط البداية يكون بعرض (٥ سم) ويدخل فى القياس [٦].



(6) Richard A. Berger : Applied Exercise Physiology LEA & Febrile, Philadelphia, 1982, P: 252 .

اليوم الثانى :

الاختبار الأول : المـــرونـــة

ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس طولاً فتحاً

غرض الاختبار :

- قياس مرونة الظهر ومفصل الفخذ .

الأدوات اللازمة :

- مســـطرة مدرجـــة طولها (٧٥سم) بحيث يقع التدريج صفر سم فى منتصفها والتدريج (-٣٥) ، (٣٥) على الطرفين .
والتدريج (-٣٥) ، (٣٥) على الطرفين .

وصف الأداء :

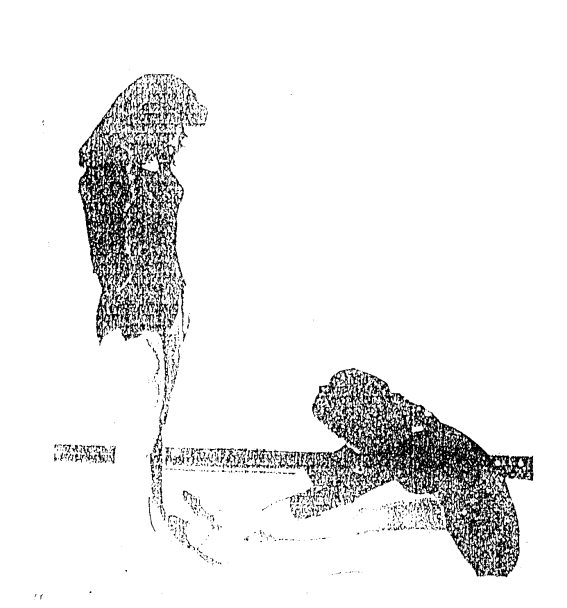
- يجلـــس التلميذ طولاً فتحاً والمسطرة بين الرجلين بحيث يكون الكعبين بمحاذاة التدريج (صفر) سم والمقعدة جهة التدريج (-٣٥سم) من المسطرة . مع مراعاة امتداد الركبتين بشكل كامل وألا تزيد المسافة بين الكعبين عن عرض كف اليد.
- يقوم التلميذ بوضع كف أحد اليدين على ظهر اليد الأخرى ثم مدى الجذع أماماً لمحاولة لمس المسطرة فى أبعد مكان تصل إليه أطراف أصابع اليدين معاً .

تعليمات الاختبار :

- يجرى تسخين العضلات جيداً قبل الاختبار .
- يقوم أثنين من المساعدين بالضغط على الركب للتأكد من امتدادها بالكامل .
- يمكـــن لأحد الزملاء الوقوف (الظهر مواجه) ملاصق للكعبين للتأكد من عدم انزلاقهما بعيداً عن نقطة الصفر .
- يعطى التلميذ (٣) محاولات ويسجل له أحسن محاولة .
- يحـــتفظ التلمـــيذ بوضعه عند أبعد نقطة تصل إليها اليدين لمدة (٣) ثوانى حتى تحسب له المحاولة صحيحة .

حساب الدرجات :

- تقـاس المسافة من المكان الذى يصل إليه أطراف أصابع اليدين . بحيث تكون موجبة فى الاتجاه الذى يقع أمام الكعبين وسالبة فى الاتجاه خلف الكعبين [1].



---

(1) سالى مصطفى التابعى : " مستوى اللياقة البدنية للتلميذات الممارسات وغير الممارسات لبعض الأنشطة المدرسية وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسى " (دراسة مقارنة) ، رسالة ماجستير " غير منشورة " ، كلية التربية الرياضية بالجزيرة ، جامعة حلوان، ص ٧٦ .

الاختبار الثانى : الجلد العضلى

ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى

غرض الاختبار :

- قياس التحمل العضلى لمنطقة الذراعين والكتفين .

الأدوات اللازمة :

- مقعد أو مكعب ارتفاعه (٤٠ سم) .

وصف الأداء :

- يتخذ التلميذ وضع الانبطاح المائل العالى على مقعد ارتفاعه (٤٠سم) عن الأرض ، بحيث يكون الجسم فى وضع مستقيم وليس به تقوس لأسفل أو لأعلى.
- يقوم المحكم بوضع كف يده على المقعد ، ثم يقوم بإعطاء إشارة البدء للتلميذ الذى يقوم بثنى الذراعين كاملاً للمس ظهر يد المحكم ثم الرجوع مرة أخرى .
- يستمر التلميذ فى تكرار هذا الأداء أكبر عدد من المرات بدون توقف حتى التعب.

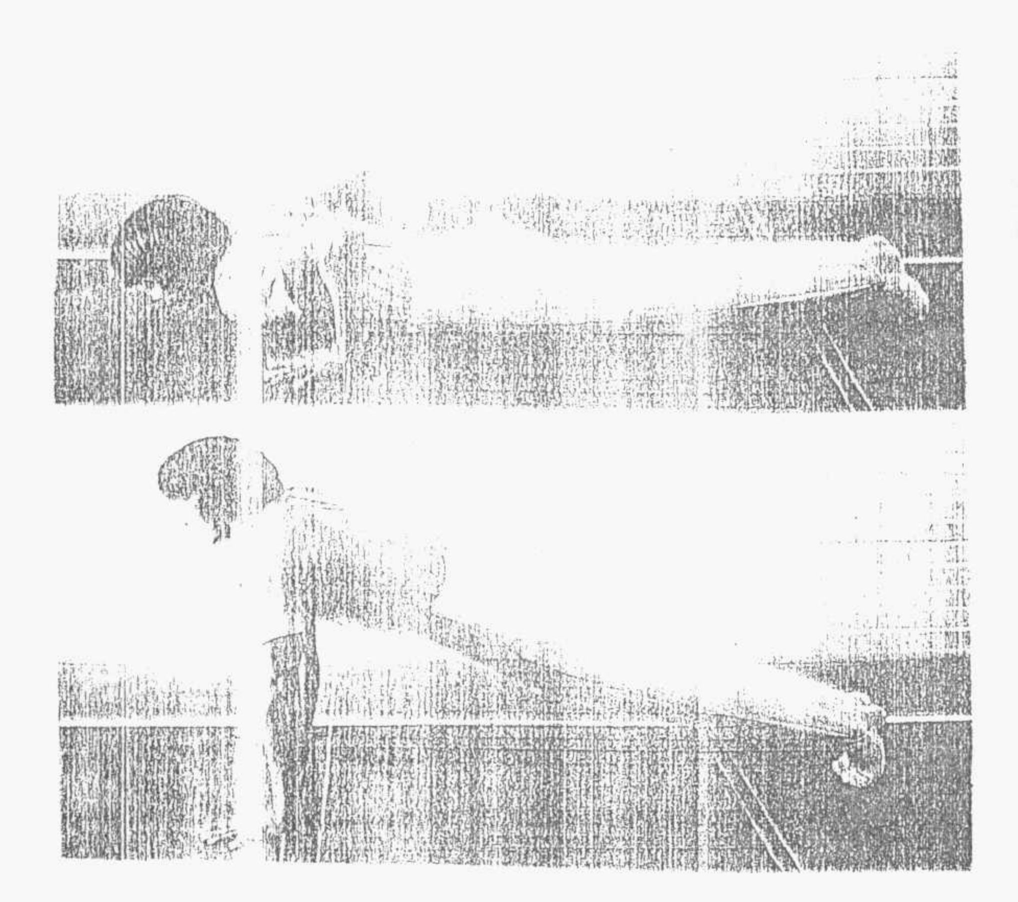
تعليمات الاختبار :

- من شروط الاختبار الاستمرار وعدم التوقف أثناء الأداء .
- يعطى كل تلميذ محاولة واحدة .

حساب الدرجات :

- تحتسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها التلميذ بثنى ومد الذراعين بالطريقة الصحيحة .
- ينتهى العد بالنسبة للتلميذ عندما يتوقف أثناء الأداء .
- لا يحتسب الأداء صحيحاً فى الحالات التالية :
  - عند سحب المقعدة لأعلى .
  - فى حالة عدم فرد الذراعين كاملاً فى نهاية الدفع .

- درجات التلميذ هى عدد المرات الصحيحة التى يقوم فيها بثنى ومد الذراعين .
- لا تحتسب أنصاف المحاولات [١] .



---

(1) أحمد محمد أمين نور روزى : " بناء بطارية اختبار لقياس القدرات البدنية للطلاب المتقدمين للالتحاق بأقسام التربية الرياضية بجامعـات المملكة العربية السعودية " ، رسالة ماجستير " غير منشورة " ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ص ١٢٢ .

اليوم الثالث :

الاختبار الأول : تحمل دورى تنفسى

الجرى (¼ ميل)

غرض الاختبار :

- قياس التحمل الدورى التنفسى .

الأدوات اللازمة :

- ساعة إيقاف .
- منطقة فضاء مربعة الشكل طول ضلعها (٢٥متر) .
- عدد (٤ رايات) ركنية أو كراسى بارتفاع لا يقل عن (٤٠سم) .

وصف الأداء :

- يتخذ كل أربعة تلاميذ وضع الاستعداد خلف خط البداية فى وضع البدء العالى .
- عند إعطائهم إشارة البدء ينطلقون بأقصى سرعة ممكنة لقطع المسافة .
- عند الانتهاء من الجرى حــول المــربــع (٤) مرات متتالية يجرى المختبرين مسافة (٢,٢٥م) أخرى .

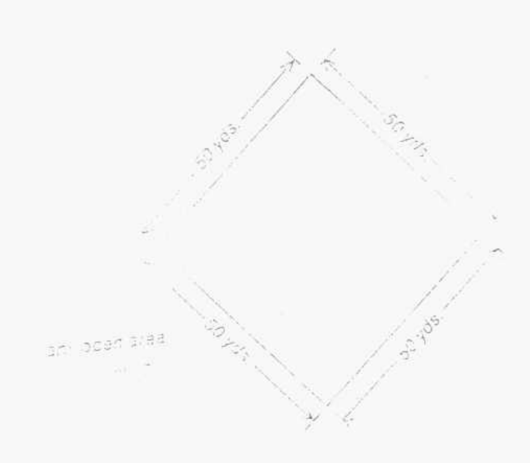
تعليمات الاختبار : :

- يمكن استخدام أكثر من مربع واحد لتطبيق الاختبار على مجموعات مختلفة من التلاميذ فى نفس الوقت .
- يجب أن يتخذ التلميذ وضع الاستعداد من البدء العالى .
- يجب أن يبدأ الاختبار بعد أن يعطى الأمر التالى :
  (استعد – ابدأ) .
- للتلمــيذ الحق فى المشى (Walk) حينما يشعر بأنه فى حاجة ضرورية إلى ذلك ، وفى هذه الحالة يحث على مواصلة الجرى .
- يخصص ميقاتى لكل تلميذ لزيادة الدقة فى القياس .
- يجــب على الميقاتين اتخاذ أماكنهم عند خط النهاية ، وأن ينصتوا جيداً لإشارة البدء .

- علـــى الميقاتى أن يصحب التلميذ – بعد انتهاء الاختبار – إلى المسجل وإعلان الزمن الذى سجله فى أداء الاختبار .

حساب الدرجات :

- يسجل الزمن الذى يستغرقه كل تلميذ منذ إعطائه إشارة البدء وحتى قطعه لخط النهاية بالدقائق والثوانى [٤].



(4) MRL. http : // www.Indiaha.cdu/ preschal .

اليوم الرابع :

الاختبار الأول : الجلد عضلى

الجلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعان أمام الجسم

غرض الاختبار :

- قياس التحمل العضلى لعضلات البطن .

الأدوات اللازمة :

- أرض مستوية .
- مسطرة مدرجة بطول (٧٥سم) وعرض (٥سم) .

وصف الأداء :

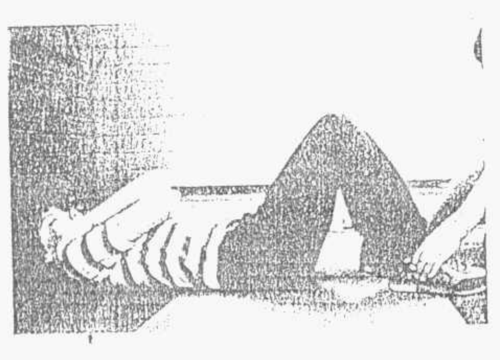
- من وضع الرقود يقوم التلميذ بوضع الذراعين متقاطعين أمام الجسم بحيث يلمس كل كتف باليد للذراع العكسية .
- يقوم التلميذ بثنى الركبتين إلى أقصى مدى ممكن بحيث يمكنه القبض على المسطرة الموضوعة بين الساق والفخذ خلف الركبة لمنعها من الانزلاق .
- يقوم التلميذ بتحريك قدميه للأمام ببطء حتى تبدأ المسطرة فى الانزلاق من مكانها وعند ذلك يتم وضع شريط لاصق على الأرض يحدد المكان خلف الكعبين وشريط آخر يحدد مكان نهاية المقعدة .
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم التلميذ بمحاولة الجلوس من الرقود بحيث يلمس الكوعين الفخذيين مع المحافظة على وضع الذراعين على الصدر واليدين على الكتفين ثم يعود للرقود بحيث يلمس منتصف الظهر الأرض .
- يمكن لزميل تثبيت القدمين للتلميذ .

تعليمات الاختبار :

- يجب المحافظة على الوضع الابتدائى للاختبار .
- يعطى التلميذ محاولة واحدة .

حساب الدرجات :

- يحتسب للتلميذ عدد مرات الجلوس من الرقود التى ينجح فى تأديتها .
- لا تحتسب المرات التى لا يلمس التلميذ فيها الفخذ بالكوعين والأرض بمنتصف الظهر على الأقل .
- لا تحتسب المرات التى لا يحافظ فيها التلميذ على وضع الذراعين أمام الصدر واليدين على الكتفين .
- لا تحتسب المرات التى يتحرك فيها الكعبين أو المقعدة من مكانهما [١].





(1) Beverly Nichols : Moving and Learning the Elementery School physical Education Experience, Mosby, St. Louis, Missour. 1994, P. 262 .

ملحق (٣)

استطلاع الرأى فى اختبارات اللياقة البدنية

المركز القومى
للبحوث التربوية والتنمية
شعبة بحوث الأنشطة التربوية
ورعاية الموهوبين



القاهرة : / /٢٠٠٣

السيد الأستاذ الدكتور /

تحيـــة طيبـــة ،،، وبعـــد

تقوم شعبة بحوث الأنشطة التربوية ورعاية الموهوبين بالمركز القومي للبحوث التربوية والتنمية بإجراء بحث بعنوان : " تقنين معايير للياقة البدنية للتلميذ المصرى" ، ويهدف البحث إلى إعداد وتقنين معايير اللياقة البدنية للتلميذ المصرى فى الحلقة الأولى من التعليم الأساسى .

وقد قام فريق البحث بتحديد المكونات البدنية المناسبة وذلك بالرجوع إلى المصادر العلمية والدراسات والبحوث التى تناولت اللياقة البدنية ومكوناتها وكذلك الاختبارات التى تقيس تلك المكونات .

ويرجو فريق البحث من سيادتكم – كأحد الخبراء المتخصصين فى المجال – الإسهام برأيكم فى مدى مناسبة الاختبارات المرشحة لقياس كل مكون من مكونات اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، وذلك بوضع علامة (√) إذا كان الاختبار مناسباً، وعلامة (×) إذا كان الاختبار غير مناسب في الخانة المخصصة لذلك أمام كل اختبار.

ويمكن ترشيح بعض الاختبارات التى ترونها مناسبة لقياس تلك المكونات البدنية .

ونشكر لسيادتكم تعاونكم ...

فريق البحث

استمارة استطلاع الرأى

فى اختبارات اللياقة البدنية

المكون البدنى	الاختبـــــــارات	الـــــرأى	
		مناسب	غير مناسب
الرشاقة	- الجرى المكوكى ٤×٩,١٤ متر (٣٠ قدم) .		
	- جرى الزجزاج بطريقة بارو ٣×٤ متر.		
الجلد العضلى	- الجلــوس مــن الرقود مع ثنى الركبتين ولمس الكتف باليد العكسية .		
	- انبطاح مائل ، ثنى الذراعين كاملاً.		
	- انبطاح مائل – عالى ، ثنى الذراعين .		
	- انبطــاح مــائــل مــع الارتكاز على الركبتين (ثنى الذراعين كاملاً) .		
المرونة	- جلوس طولاً فتحاً ، ثنى الجذع أماماً.		
	- ثنى الجذع من الوقوف .		
	- فتحة البرجل .		
الجلد الدورى التنفسى	- الجرى ٤٠٢,٢٥ متر (¼ ميل) .		
	- الجرى والمشى ٨٠٤,٥ متر (½ ميل).		
	- الجرى والمشى ١٦٠٩ متر (ميل).		
القدرة العضلية	- الوثب العريض من الثبات .		
	- دفع كرة السلة باليدين .		
السرعة الانتقالية	- العــدو ٤٥,٧٢ مــتر (٥٠ يــاردة) من البدء العالى .		
	- العــدو ٥٤,٨٤ مــتر (٦٠ ياردة) من البدء العالى .		

تابع : استمارة استطلاع الرأى

فى اختبارات اللياقة البدنية

المكون البدنى	الاختبـــــــــــارات	الـــــــــــرأى	
		مناسب	غير مناسب
التوازن	- الوقوف على عصا مقاطعاً .		
	- الوقوف ثبات الوسط على مشط أحد القدمين.		
	- اختبارات أخرى ترونها مناسبة (يرجى ذكرها) :		
الرشاقة	- -		
الجلد العضلى	- -		
المرونة	- -		
الجلد الدورى	- -		
القدرة العضلية	- -		
السرعة الانتقالية	- -		
التوازن	- - -		

ملحق (٤)

تحليل التباين لأفراد العينة من المديريات التعليمية الثلاثة

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
T1	Between Groups	189.795	2	94.898	1.173	.310
	Within Groups	47235.002	584	80.882		
	Total	47424.797	586			
T2	Between Groups	3169.638	2	1584.819	7.329	.001
	Within Groups	127796.98	591	216.239		
	Total	130966.62	593			
T3	Between Groups	41814.343	2	20907.172	43.148	.000
	Within Groups	287818.40	594	484.543		
	Total	329632.75	596			
T4	Between Groups	770.229	2	385.114	8.090	.000
	Within Groups	25943.879	545	47.603		
	Total	26714.108	547			
T5	Between Groups	24.619	2	12.310	3.474	.032
	Within Groups	2079.824	587	3.543		
	Total	2104.443	589			
T6	Between Groups	70.776	2	35.388	77.007	.000
	Within Groups	236.664	515	.460		
	Total	307.440	517			

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
T1	Between Groups	2984.796	2	1492.398	20.417	.000
	Within Groups	42029.240	575	73.094		
	Total	45014.036	577			
T2	Between Groups	3290.157	2	1645.078	10.146	.000
	Within Groups	94201.376	581	162.137		
	Total	97491.533	583			
T3	Between Groups	36885.302	2	18442.651	45.139	.000
	Within Groups	235748.28	577	408.576		
	Total	272633.58	579			
T4	Between Groups	694.372	2	347.186	6.161	.002
	Within Groups	31614.200	561	56.353		
	Total	32308.573	563			
T5	Between Groups	59.901	2	29.950	16.163	.000
	Within Groups	1072.889	579	1.853		
	Total	1132.790	581			
T6	Between Groups	15.553	2	7.777	7.392	.001
	Within Groups	573.374	545	1.052		
	Total	588.927	547			

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
T1	Between Groups	1283.051	2	641.525	11.122	.000
	Within Groups	34550.424	599	57.680		
	Total	35833.475	601			
T2	Between Groups	4606.772	2	2303.386	19.234	.000
	Within Groups	70656.783	590	119.757		
	Total	75263.555	592			
T3	Between Groups	45744.253	2	22872.126	53.512	.000
	Within Groups	251750.17	589	427.420		
	Total	297494.43	591			
T4	Between Groups	1001.996	2	500.998	11.485	.000
	Within Groups	23207.697	532	43.623		
	Total	24209.693	534			
T5	Between Groups	131.575	2	65.788	24.351	.000
	Within Groups	1620.977	600	2.702		
	Total	1752.552	602			
T6	Between Groups	40.271	2	20.135	29.561	.000
	Within Groups	368.504	541	.681		
	Total	408.775	543			

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
T1	Between Groups	223.847	2	111.924	2.456	.088
	Within Groups	13352.176	293	45.571		
	Total	13576.024	295			
T2	Between Groups	2971.937	2	1485.968	11.004	.000
	Within Groups	38755.818	287	135.038		
	Total	41727.755	289			
T3	Between Groups	19262.527	2	9631.263	27.698	.000
	Within Groups	101189.17	291	347.729		
	Total	120451.70	293			
T4	Between Groups	183.189	2	91.595	2.398	.093
	Within Groups	10199.478	267	38.200		
	Total	10382.667	269			
T5	Between Groups	137.134	2	68.567	27.011	.000
	Within Groups	746.314	294	2.538		
	Total	883.448	296			
T6	Between Groups	20.254	2	10.127	15.757	.000
	Within Groups	173.534	270	.643		
	Total	193.788	272			

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
T1	Between Groups	21.791	2	10.895	.147	.864
	Within Groups	43963.897	592	74.263		
	Total	43985.687	594			
T2	Between Groups	1943.874	2	971.937	4.020	.018
	Within Groups	143135.90	592	241.784		
	Total	145079.77	594			
T3	Between Groups	45575.061	2	22787.530	54.335	.000
	Within Groups	241146.91	575	419.386		
	Total	286721.97	577			
T4	Between Groups	1366.665	2	683.332	9.856	.000
	Within Groups	38754.488	559	69.328		
	Total	40121.153	561			
T5	Between Groups	5.633	2	2.817	1.496	.225
	Within Groups	1120.246	595	1.883		
	Total	1125.879	597			
T6	Between Groups	48.959	2	24.479	45.330	.000
	Within Groups	269.475	499	.540		
	Total	318.434	501			

رقم الإيداع ٢٠٠٣/١١٩٥٣

الترقيم الدولي : I . S .B . N

977- 317- 132- 9

طبع بمطبعة
المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية
البرج الشرقي - ١٢ ش واكد من ش الجمهورية - القاهرة